◆ وەرن... با ماسییەکانمان بخۆین!

◆ دوایین ئێوارەی پاییز!

BRYAR

بڕیار



یەکەمین گۆڤاری کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا

سالی یەکەم - شوباتی 2009

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

◆ بۆ ئەوەی لە پێناوی هیچدا نەمریت!

◆ پرتەقاڵێکی گەورە!



چۆن دەبیتە بەڕێوەبەرێکی لێهاتوو؟

بیرکردنەوەی داهێنەرانە!

The first Magazin Especializiued in Management and Human Development in Kurdistan

■ پەنجا حەقیقەت پێویستە جیهان بگۆڕێت!

■ پلاندانان

Creative & Strong
3rd Arab HR Conference

REFERENCE
Consultation & Business Development

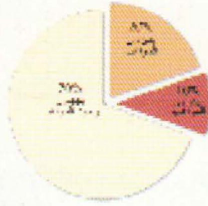
المؤتمر العربي الثالث للموارد البشرية

التحول المؤسسي نحو الإبداع والتمتين®

في استثمار رأس المال البشري

٢٦ - ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٩ عمّان-الأردن

فرصة لاتعوض





الإبداع والتمتين لماذا؟

أهداف المؤتمر

- التعريف بنظرية «التمتين®» وممارسات توظيف مواطن القوة في الموظفين كمدخل فريد وجديد للاستثمار وإدارة الموارد البشرية.
- طرح رؤية جديدة بأساليب وأفكار جديدة لوضع الموظف المناسب في المكان الأنسب.
- إضافة مدخل جديد للمداخل السلوكية والإنسانية يتمثل في دور الخلايا الدماغية في تشكيل الممارسات القيادية في منظمات الأعمال العربية.
- رسم خارطة جديدة للتدريب ومستقبل التنمية البشرية في المنظمات العربية على ضوء التطورات العلمية والإدارية المتلاحقة.
- اكتساب المهارات في اختيار الموارد البشرية المبدعة وإدارة المواهب؛ إضافة إلى التحفيز وتحضير خطط الإحلال والتعاقب.
- تبادل الخبرات بين المؤسسات العربية والعالمية.

الفئات المستهدفة

- مدراء الموارد البشرية
- المدراء التنفيذيون
- مدراء التدريب والتطوير
- مدراء أنظمة تقييم الأداء
- مسؤولو ومستشارو الاستراتيجية
- عمداء الكليات في الجامعات
- مسؤولو التخطيط وخبراء العمل والعمال في القطاع ا لعام
- مديرون المدارس الكبرى وخبراء التربية والمناهج
- خبراء التوظيف
- المدربون والمستشارون
- الباحثون

الشركات المشاركة

- مؤسسات القطاع العام
- الوزارات
- الشركات الصناعية
- شركات الاستشارات الهندسية
- البنوك
- أخصائيي التصميم
- المؤسسات التسويقية
- الجامعات
- المدارس
- المنظمات الدولية والإقليمية وبرامج المساعدة والمساندة

شركاء REFERENCE للاستشارات والتطوير الإداري

الإبداع
إبداع
شعاع
إدارة.كوم
edara.com
شعاع للتنمية
SHUA'A DEVELOPMENT
نجاح
NAJAH
مجلة نجاح
STAD
FDS Ltd.
Future Development Services
الوطن
ALWATEN
بريار
إدارة.سو.كوم
EDARA.SU.COM
Ways
International
القمة

مكان الانعقاد : فندق الرويال عمان / الأردن

تاريخ الانعقاد: 26 - 30 / 4 / 2009

رسوم الاستثمار: 1500 $ (تشمل فعاليات المؤتمر وحقيبة المؤتمر وحضور ورشة عمل واحدة)

لإشتراكك في المؤتمر وحجز معقدك إتصل بـ

مكتب مجلة بريار في السليمانية وأربيل

تلفون: 07705033131 - 07504463230

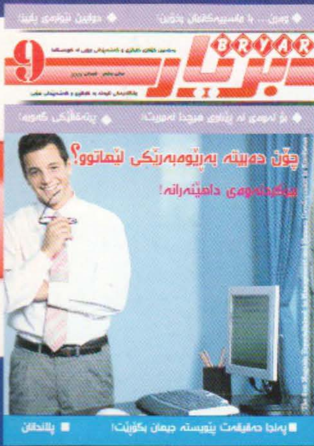
iraq@edara.com

The first Magazin Especializined in Management and Human Development in Kurdistan

BRYAR

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی – ساڵی یەکەم – ژمارە 9 - شوبات 2009

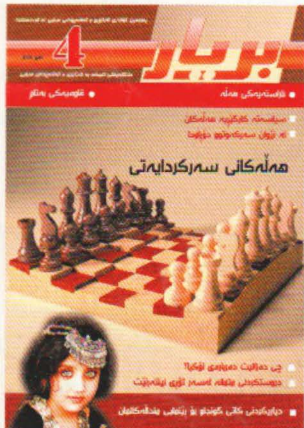


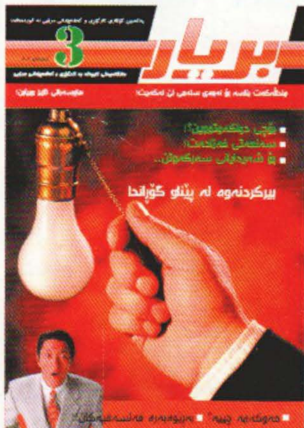












خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەمەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

07705033131

پەیوەندییەکان

محەمەد هاشم

بازاڕسازی

بەرزان ئەبوبەکر

دیزاین

جەمال دەروێش

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم تەلاری سلێمانی مۆڵ نهۆمی یەك

بەرامبەر بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردە

3193946 کوردتێل 07702178682

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

هەولێر- گەڕەکی زانکۆ - 99

بەرامبەر ئامادەیی محەمەد ماجدی

07504463230 07504288901

0662559165



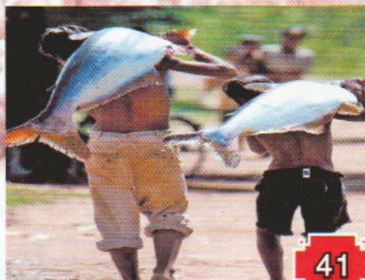














جوانترین و بەنرخترین دیاری بۆ هەموو خۆشەویستانت

گۆڤاری بڕیارە!

مانگانە ئازیزانت بە قەشەنگترین دیاری بەسەر بکەرەوە

یەکەم دڵۆپ





ڕۆشنبیری
٣/٣

هەروەکو لە هەردوو زنجیرەی ڕابردوودا ئاماژەمان بەوەکرد کە شارستانیەتو مەدەنییەت بەرهەمی ڕۆشنبیرییەکی بەرزو هەمە لایەنەیە کە یەکەیەکەی تاکەکانی کۆمەڵی لەسەر پەروەردە دەکرێتو بەرەو ئامانجە نەتەوەییە هاوبەشەکانیان ئاراستەیان دەکات.

میللەتی ڕۆشنبیریش دەزانێت چی دەوێت؟ چی پێویستە؟ پێویستە چی بکاتو چۆن مامەڵە لەگەڵ خۆیو دەوروبەردا بکات.

گرنگترین سوودەکانی ڕۆشنبیریش بریتییە لە:

١- ئاستی تێگەیشتنی تاك بەرز دەکاتەوەو ڕێگای بۆ خۆش دەکات تا لە زانیاریو ماریفەتو بیرو بۆچوونەکانی سەردەم سوود وەربگرێت، تا بتوانێت کۆنترۆڵی ئەو بارودۆخە بکات کە تیایدا دەژیو بە بیروبۆچونێکی نوێوە بەرەو ڕووی ڕۆژگارو هەڕەشەکانی ببێتەوە.

٢- ڕۆشنبیری: پەیوەندی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ ڕێك دەخاتو هەماهەنگیو پێکەوە ژیانو قبوڵ کردنی یەکتر ئاسان دەکات. هاوکات زمانی ڕۆشنبیری، باشترین زمانە بۆ لەیەك گەیشتنو نزیکبوونەوەو دانوستانو چارەسەرکردنی کێشەکان، چونکە هەر کۆمەڵگایەك زمانی ڕۆشنبیری نەزانێت ئەوا بۆ هەموو کێشەیەك پەنا بۆ (کوتەك) دەبات!!

٣- ڕۆشنبیری: کەشو هەوایەکی هاوبەش دروست دەکات، کە تاکەکان بتوانن تیایدا بۆ یەك مەبەستو ئامانج تێبکۆشن، وێرای جیاوازی بیرو بۆچوون لە شێوازو وەسایل دا.

٤- تاکی ڕۆشنبیر: تاکێکی داهێنەرو خاوەن چارەسەری نوێو ڕۆحی بەرخودانو تێکۆشانەو بە توانایە لە بەرەنگاربوونەوەی کێشەکاندا.

٥- ڕۆشنبیری: بنیاتنەری کەسایەتیەکی سەرکەوتووی سەربەخۆیە، کە نەخشەو پلانی ژیانی خۆی هەیەو خاوەن بەرنامەی سەربەخۆی خۆیەتی.

٦- ڕۆشنبیریی: تاکەکان دەکاتە کەسانێکی لە بارو پۆزەتیفو سەرچاوەی کاری جوانو خزمەتکردنو وڵاتپەروەری.

٧- ڕۆشنبیریی شۆڕشێکی هێمنە، دەتوانێت کۆمەڵگا بگوازێتەوە بەرەو پێشکەوتنو سەرکەوتنو گەیشتن بە ئامانجەکانی، بێ بەرپا کردنی شەرو کوشتارو خوێن ڕشتن.

٨- ڕۆشنبیریی جەوهەری پێشکەوتنە، نەتەوەی ڕۆشنبیر پێشکەوتوو و شارستانییە با دەوار نشینیش بێت، نەتەوەی نارۆشنبیریش دواکەوتووە با لە هەور بر(ناطحات السحاب) یشدا بژی!

لە کۆتایی ئەم زنجیرە باسەدا ئاماژە بە چەند خاڵێکی گرنگ دەکەین کە پێویستە ڕۆشنبیران سەرنجی بدەنێ:

١- سەرچاوە راستەقینەکانی ڕۆشنبیری کە وەڵامی مەسەلە گرنگەکانی ژیان دەداتەوە.

٢- ڕۆشنبیریی ڕەسەنو ڕۆشنبیریی ساختە.

٣- ڕۆشنبیریەك کە خۆی کێشەکەی دروستکردووە، ناتوانرێت وەکو چارەسەر تەماشا بکرێت.

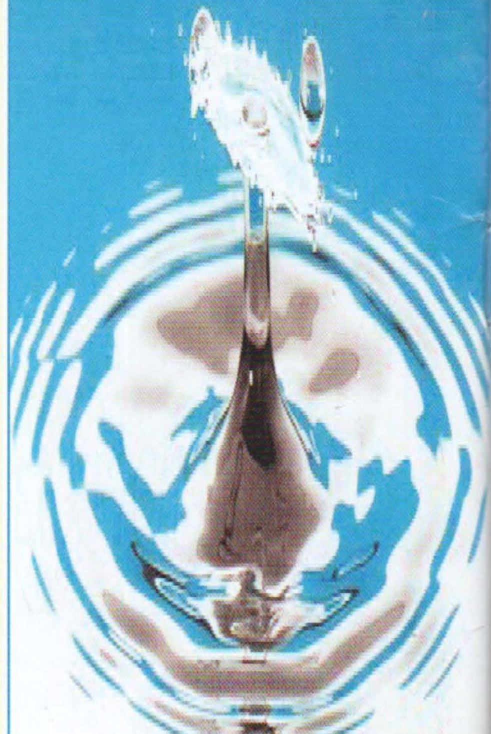
٤- نابێت تەنها ڕوومان لەو سەرچاوە ڕۆشنبیرییانە بێت کە تەنها لە بازنەی (تیۆری) و قسەدا دەخولێنەوە، فەلسەفەی یۆنانی وەك نموونەیەك.

٥- وریایی لە مامەڵەکردن لەگەڵ جیهانگیری (العولمة)دا.

٦- خۆ خەریك نەکردن بەمەسەلە جوزئیەکانەوەو لە بیر کردنی مەسەلە گەورەکان.

٧- هەوڵدان بۆ دروستکردنی ستراتیژیەتی کارو ڕوانین بۆ داهاتوو.

لە هەموو هەنگاوێکیشماندا بەرەو گۆڕانو پێشکەوتنو ڕۆشنبیری بوون، با پێوەرمان ئەوە بێت کە لەکاتی کێشەکانماندا پەنا بۆچی دەبەین: کوتەکی دەستمان، یا هێزی عەقڵو فیکرو هزرمان!!



کارگێڕی بە گوفتار



بێگومان ئێستا لەشوێنێك لەشوێنەكاندا، مرۆڤێك لەژێر سێبەری دارێكدا دانیشتووە، چونكە یەكێك لە مرۆڤەكان دەمێكە دەستپێشخەری خۆیكردووەو لەو شوێنەدا درەختێكی رواندووە.

(وارین بافیت)

گورگ نەیدەتوانی گورگ بێت، ئەگەر بەرخەكان نەبوونایە.

(شكسپیر)

دەتوانین بگەینە سەرمانگ، ئەگەر هەریەكەمان لەسەرپشتی ئەوی ترمان بوەستێت.

(والت دیزنی)

ئەوەی بەعەقڵی كاربكات سەركردایەتی دەكات، بەڵام ئەوەی بەلاشە كاربكات سەركردایەتی دەكرێت.

(ساتشل بیج)

هیچ كەسێك كاتو رێگات بۆ هەڵنابژێرێت، تەنها خۆت خاوەنی بیرۆكەو پراكتیزە كردنیت.

(باتریك هاكەر)

عەقڵ وەكو پارەشووت وایە، كاتێك كراوەبێت ئەوكاتە بەتەواوی كاری خۆی دەكات.

(توماس دیوار)

هەرگیز پیرنابیت تا ئەوكاتەی عەقڵت پیر نەبێت.

(نادیار)

هاورێكانت تۆ هەڵیاندەبژێری، بەڵام دوژمنەكانت خۆیان تۆ هەڵدەبژێرن.

(یاسر عرفات)

ئەگەر ئێمە سەربەست بین لە هەڵبژاردنی هەڵس وكەوتەكانمادا، بەڵام سەربەست نین لەهەڵبژاردنی سەرەنجامی ئەو هەڵسو كەوتانە.

(ستیڤن كوڤی)



کارگێڕی بە چیرۆك

کەناری ژیان.... کەناری مردنە!!

دوو ئەسپی بارهەڵگر کە هەریەك بارکرابوون‌و شتوومەکیان بۆ بازرگانێك دەگواستەوە، بەرێگادا دەڕۆیشتن، یەکێکیان لە پێشەوەو ئەوی تریان لە دواوە.

ئەو ئەسپەیان کە لە پێشەوە دەڕۆیشت زۆر گورج‌و گۆڵ بوو، زۆر بەباشی دەڕۆیشت، بەڵام ئەوەی دیکەیان زۆر بە تەممەڵی‌و خاوەخاوی دەڕۆیشت، کابرای بازرگان کە تەماشای بارودۆخەکەی کرد، ناچار ئەو شتوومەکانەی کە لە ئەسپە تەممەڵەکەی بارکردبوو، خستییە سەرپشتی ئەسپە چالاکەکەی پێشەوە.

کاتێك باری ئەسپی دووەم بە تەواوەتی گوازرایەوە بۆ ئەسپی یەکەم، ئەسپی دووەم هەستی بەخۆشی‌و ئاسوودەیی کردو ئەو بارودۆخەی زۆر بە گونجاوو لەبار دەزانی!!

بەو هەستەوە بە ئەسپەکەی هاوڕێی گوت: (ماندووبەو ئارەق بڕێژە، تا زیاتر هەوڵ بدەیت‌و خۆت ماندوو بکەیت دەردە سەرییەکانت زیاتر دەبن).

کاتێك کاروان گەیشتە شوێنی پشوودان، کابرای خاوەنی هەردوو ئەسپەکە، کەوتە بیرکردنەوەو لە دڵی خۆیدا گوتی: (بۆچی من دوو ئەسپ بەخێوبکەم لە کاتێکدا بارەکەم لەسەر پشتی یەك ئەسپ بارکردووە، ئەوی تر زیادەیەو هیچ سوودێکی نییە! باشتر وا نییە کە ئەو ئەسپەی چالاکەو بارەکە هەمووی هەڵدەگرێت، خواردنی پێویستی پێ بدەم‌و ئەوەی دیکەیان سەربڕم، خۆ هیچ نەبێت سوود لە چەرمەکەی وەردەگرم، بەڵام ئاوهاو بەم شێوەیە هیچ سوودێکی بۆ من نییەو لە خۆڕا مەسرەفی زیادە دەکەم، دواتر ئەم کارەی ئەنجامداو ئەسپەکەی سەربڕی!!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین کە:

١- کارکردن‌و ماندووبوون هۆکارێك نییە بۆ نارەحەتی‌و مردن‌و بە هیلاکچوون، بەڵکو هۆکارێکە بۆ ژیان!

٢- تەممەڵی‌و بێ کاری مایەی پشوودان‌و خۆشحاڵی‌و خۆش گوزەرانی نییە، بەڵکو مایەی شەرمەزاری‌و نزمی‌و دۆڕاندنە لە ژیاندا!

٣- خۆدزینەوە لە بەرپرسیارێتی‌و کاری سەر شان، مرۆڤ قوتار ناکات لە سەر ئێشەو ماندووبوون، بەڵکو تووشی سەرگەردانی‌و تێکچوون‌و رووخانی دەکات!

٤- ئەو مرۆڤەی کارناکات‌و هیچ سوودێکی نییە لە ژیاندا، بوونی زیادەو بێ مانایەو ڕۆژێك دەبێت بێ ئیختیاری ئەو کۆتایی بە بوونی بهێنن!

٥- ئەو کەسانەی کە هیچ کارێك ناکەن‌و جێگای دەستییان دیار نییە، کاتێك ئەم دنیایە بەجێدەهێڵن، هەست بە ونبوونیان ناکرێت، چونکە پێشتر کە زیندوو بوون هەست بە بوونیان نەکراوە.

٦- هەموو ئەو کەسانەی کە کارەکانی سەر شانیان جێبەجێ ناکەن، ئەرکی سەرشانی کەسانی تر قورستر دەکەن‌و دەبنە گەورەترین هۆکار بۆ دوواکەوتنی وڵات‌و نیشتمان‌و بەدەستی خۆیان دوژمنایەتی وڵاتی خۆیان دەکەن‌و وڵات بەرەو هەڵدێر دەبەن.



چۆن دەبیتە وتاربێژێکی کاریگەر؟

۳/۲

ن/ ریتشارد دویس خاوەنی خەڵاتێکی جیهانی کە دەدرێت بە نووسەرو وتاربێژە ناوازەکان.

وەرگێرانی بەدەستکارییەوە/ سەرنووسەر

ڕێکخستنی وتار:

ڕێکخستنی وتار بە شێوەیەکی جوانو ڕێكوپێك گەورەترین هۆکاری سەرکەوتنو پێکانی ئەنجامو بیرۆکەی سەرەکی وتارەکەیە، گرنگترین شێوازە بەناوبانگەکانی ڕێکخستنی وتار بریتییە لە:

١- زنجیرەی مێژوویی (دوای یەکخستن):

کاتێك چیرۆکێك دەگێریتەوە، پێویستە وتارەکەت بە شێوەی زنجیرەی مێژوویی ڕێکبخەیت، بە تایبەت ئەگەر هاتوو بابەتێکی سەرنج ڕاکێش لە باسەکەدا هەبوو کە دەکرا سوودی لێ وەربگیرێت.

٢- زایەڵەی سەدایەکی کاریگەر:

هەندێك لە وتاربێژان ئەم شێوازە بەکاردەهێنن لە ڕێگای باسکردنی بیرۆکەی سەرەکی وتارەکە لە خولەکی یەکەمدا، ئەم شێوازەش زۆر کاریگەرە ئەگەر هاتوو ئەو بیرۆکەیە چاوەڕوان نەکراو بوو لەلایەن ئامادەبووانەوە.

بەڵام دەبێت بەوپەڕی وریاییەوە ئەم شێوازە پیادە بکرێت، چونکە ئەگەر بەشی دووەمی وتارەکە وەکو پێشەکییەکەی کاریگەرو وروژێنەر نەبوو ئەوا نرخی وتارەکە زۆر دەهێنێتە خوار.

٣- دەروازەی (پێیان ڕابگەیەنە):

دەروازەیەکی کۆن هەیە دەڵێت: (ئەو شتەی بەنیازی پێیان ڕابگەیەنیت لە سەرەتای وتارەکەتدا ئاماژەی پێ بکە، ئەوەش کە دەبێت پێیان ڕابگەیەنیت لە ناوەڕۆکی وتارەکەتدا پێیان ڕابگەیەنە، ئەوەش کە پێت ڕاگەیاندوون لە کۆتایی وتارەکەتدا دووبارە بە کورتی پێیان ڕابگەیەنەرەوە.

٤- هۆکارو ئەنجام:

بە پێی ئەم شێوازە دەبێت گرفتێکی زۆر پەیوەست بە بیرۆکەی سەرەکی وتارەکە باس بکەیتو باس لە هۆکاری سەرهەڵدانی کێشەکە بکەیتو کاریگەریو ئەنجامی دیاری بکەیتو پێشنیاری چارەسەریش بکەیت، ئەم شێوازەش کاتێك کاریگەر دەبێت کە هەما هەنگی هەبێت لە نێوان بابەتو ماددەی یارمەتی دەری وتارەکە.

٥- یەکەکانی بیرکردنەوە:

شێوازێکی تر هەیە کە جێگای گرنگی پێدانە بەمەبەستی ڕێکخستنی وتارەکەت لە کاتی نووسیندا، ئەویش بەدابەشکردنی زانیاریو دیکۆمێنتو ڕاستییەکان بەسەر چەند یەکەیەکی بچووکدا کە بە ئاسانی دەتوانیت کۆنترۆڵییان بکەیت لە کاتی خستنە ڕوو و باسکردنیاندا، بەشێوەیەکی دواییەكو ڕێكوپێك.

پێشەکی وتارەکەت دەبێت چ ئامانجێك بپێکێت؟!

زۆربەی خەتیبو وتاربێژەکان بەرەورووی کێشەی ئامادەکردنی دەستپێکێکی کاریگەر دەبنەوەو دەیانەوێت لە ماوەیەکی کورتدا پێشەکییەکی کاریگەرو سەرنج ڕاکێشی نموونەیی پێشکەش بکەن.

پێشەکی نموونەیی دەبێت چەند چۆڵەکەیەك بە یەك بەرد بپێکێت لەوانەش:

١- دروستکردنی کەشو هەوایەکی لەبارو هەماهەنگ لە نێوان وتاربێژو ئامادەبوواندا، وێڕای دروستکردنی زەمینەیەکی هاوبەش لە نێوان خۆتو گوێگراندا، ئەمەش دەبێتە مایەی ڕازی بوونو ئاسوودەیی ئامادەبووان، ئەم کارەش دەبێتە ئامادەکردنی کەشێکی لەبار بۆ دەستپێکردنی وتارەکەو چوونە نێو ناخی بیرۆکەو بابەتەکانی یەوە، بۆ نموونە کاتێك بە قسەیەکی خۆش وتارەکەت دەستپێدەکەیت، ئەمە لە خۆیدا پەیامێك دەدات بە گوێگران کە هەست بە ئارامیو دڵنیایی بکەن، وێڕای جیددی بابەتی وتارەکە.

٢- سەلماندنو چەسپاندنی ڕاستگۆییو شارەزایی خۆت: دارشتنی پێشەکی لەسەر ئەو زانیاریانە وەستاوە کە ئامادەبووان لە بارەی تۆوە هەیانە کە بە هۆی ڕیکلام یا پەیوەندیو ناوبانگی پێشووتر یا شێوازی پێشکەشکردنی تۆوە وەریان گرتووە.

سەلماندنو ناساندنی خۆت لە سەرەتای وتارەکەدا پێویستە، بەڵام وریابە کە نەگاتە سنووری بە خۆدا هەڵدانو شانازی کردنو خۆ وەسف کردن، چونکە ئامادەبووان بەم







کاره بێزاردەبن‌و شوێنەواری خراپیان لا جێدەهێڵێت.

٣- گواستنەوە به شێوەیەکی ساناو ئاسان لە پێشەکییەوە بۆ ناخی بابەتەکە:

جەخت لەسەر بوونی پەیوەندییەکی توندوتۆڵ بکەرەوە لە نێوان پێشەکی‌و بابەتی سەرەکی وتارەکەتدا دواتر پێویستە بە شێوەیەکی زۆر جووان‌و ناسك بگوازیتەوە لە پێشەکییەوە بۆ بابەتی سەرەکی‌و ئامادەبووانیش لەگەڵ خۆتدا بەریت!!

چونکە کاتێك پێشەکی دووره لە بابەتی سەرەکییەوە، یا گواستنەوەکەت لە ناکاوو نارێك بوو، ئامادەبووان لە پێشەکییەکە جێدەمێنن‌و ناتوانیت لەگەڵ خۆتدا بیان گوازیتەوە بۆ بابەتی سەرەکی!!

جۆرەکانی پێشەکی (پێشدەستی):

١- جیددی: ئەو پێشەکی یەیە کە سیمایەکی جیددی هەیەو سەرنجی ئامادەبووان رادەکێشێت لە رێگای چەند وتەو ئاماژەو چەند خاڵێکی نوێوە.

٢- درامی: ئەم جۆرە پشت بە بنەمای وروژاندن‌و سەرنج راکێشان‌و (تەشویق) دەبەستێت لەوروژاندنی هەستی حەزکردن بە زانیاری نوێ لەلای ئامادەبووان.

٣- پرسیار: وتاربێژ بە رەوانبێژییەکی نایابەوە پرسیارێك ئاراستە دەکات‌و چاوەروانی وەڵام ناکات‌و هەرخۆی بەجوانترین شێوە لە وتارەکەیدا وەڵام دەداتەوە.

٤- نوکتەو قسەی خۆش: قسەیەکی خۆش‌و نەستەق یا نوکتەیەکی ناسك‌و جوان هۆکارێکی زۆر گەورەیە بۆ تواندنەوەی بەستەڵەکی نێوان وتاربێژو جەماوەر، بەڵام پێویستە قسە خۆشەکان گونجاوبن‌و لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا پێشکەش بکرێن‌و کاریگەر بن.

٥- ئاگاداری زمانی وتارەکەت بە:

تا خاوەنی شارەزایی‌و لێهاتووی‌و هونەرەکانی زمان‌و ئاخاوتن بین، روونتر بیردەکەینەوەو بەشێوەی باشتر دەتوانین گوزارش لە بیروبۆچوونەکانمان بکەین.

وتاربێژو نوسەرە باشەکان زەینیان دەوڵەمەندە بە وشە گەلێکی زۆر، بەڵام هەبوونی وشەی جوان جیاوازە لە بەکارهێنانی، باش بەکارهێنانی زمان واتە بەکارهێنانی وتەی بەهێزی ئاسان لە زمانی ئاخاوتنی رۆژانەماندا.

بوونی تواناو شارەزایی لە بەکارهێنانی زماندا، مانای بەکارهێنانی وشەی قەبەو ئاڵۆز نییە، بەڵکو وتاربێژە نایابەکان دەزانن وتەی ساناو ساکار چی هێزو جوانییەك دەبەخشێت.

ئەمەش چەند پێشنیارێکە بۆ جوان بەکارهێنانی زمان بۆ خزمەتی وتارەکەت:

١- لەسەر سروشتی خۆت بە: ئەوەبە کە هەیت، لەسەر سروشتو زمانی خۆت بدوێ.

٢- لەگەڵ جەماوەردا بدوێ نەك تەنها قسەیان بۆ بکەیت، راستەوخۆ قسەیان بۆ بکە بەڵام وریابە شێوازی بریندارکردن یا گشتگیری (تعمیم) بەکارنەهێنیت.

٣- لە وتەکانتدا ناوو فرمانی چالاك‌و زیندوو بەکاربهێنە: رستەی فرمانی (الجملة الفعلية) بەهێزترە بۆ وتاربێژ لە رستەی ناوی (الجملة الإسمية) راناوی بەرامبەر یان قسەکەر (کەسی یەکەم‌و دووەم) بەهێزترە لە راناوی کەسی سێیەم (غائب)، (بکەر) لە (تەواوکەر) بەهێزترەو هەروەها.

٤- شێوازی بکەری نادیار (المبنى للمعلوم)بەکار بهێنە، لەبری رستەی بکەری نادیار (المبنى للمجهول).

٥- زمانی زاراوەیی بەکارمەهێنە: زمانی زاراوەیی مەبەست لەو زمانەیە کە لەسنوری زانستێك یا پیشەیەك یا لە کۆمەڵێکدا بەکاردەهێنرێت‌و هەموو کەس تێی ناگات، بۆ نموونە پزیشك‌و پارێزەرەکان بە زمانێك دەدوێن کە هەموو کەس لێیان تێناگات. بەڵام نابێت وتاربێژ بە زمانێك بدوێت کە جەماوەرەکەی بە ئاسانی نەتوانێت تێی بگات.

لە زنجیرەی داهاتوودا (نهێنییەکانی سەرکەوتنی وتار) دەخوێنینەوە.



زنجیرەی نۆیەم

هونەری کۆبوونەوە

بەربەستەکانی کۆبوونەوە

جاری واهەیــە کۆبوونەوەکــە زۆرگرنگە، جاری واش هەیە هۆی زۆر گرنگ هەیە بۆئەوەی کۆبوونەوەکان ئەنجــام بدرێن، بەڵام زۆر کاتی واهەیــە کۆبوونەوەکان تووشــی چەند گرفتو ڕێگرێك دەبنــەوە کە ناهێڵێــت کۆبوونەوەکە ئەنجام بدرێتو دەبنە ڕێگرێکی گەورە.

لەو گرفتوکێشەو ڕێگرانە:

١- نەبوونی (تمویل)ی پێویســت: جاری واهەیــە کۆبوونەوەکان پێویســتیان بەکرینی بلیتی فرۆکەو بەکرێ گرتنــی ئۆتۆمبێلەکان هەیە، ئەگەر لە وڵاتێکی تر یان لە شــارێکی دیکە بەڕێوەچوو، بەڵکــو هەرلەبەر نەبوونی پارەی پێویســتە کە هەندێك لەکۆبوونەوەکان ساز نادرێن.

٢- نەبوونــی توانــای ماددی پێویســت بۆئەنجــام دانــی کۆبوونەوەکــە: بۆنموونە:- ســازدانی کۆبوونەوەکان پێویستی بە هەندێ ئامێرو کەرەسەی بینینو بیستن هەیەو جێگای تایبەتیشی پێویستە کەخاوەنی تایبەتمەندی خۆی بێت، یان پێویستی بەهۆکاری گواستنەوە هەیە بۆ ئامێرەکانی، مێزو کورسیو...هتد.

٣- نەبوونــی زانیــاری پێویســت بــۆ ئەنجامدانی کۆبوونەوەکــە: وەکو (ڕاپۆرتو لێکۆڵینەوەو توێژینەوەو ڕاپرسیو ئامار و... هتد)، زۆر زانیاری تری پێویســت بۆ ناوەڕۆکی ئەو بابەتانەی کە جێگای ئاماژەو باســە لەناو کۆبوونەوەکــەدا، ئــەم نەبوونــی زانیاریەش دەبێتــە هۆی بەدەســت هێنانــی ئەنجامێکی سەرنەکەوتوو لە کۆبوونەوەکەدا، بۆیە ناتوانرێ بڕیاری تەواو بدرێت لەسەر بابەتەکان، چونکە کەموکورتی هەیە لەو زانیاریانەی کەپێشکەش بە بەشداربووان کراوە.

٤- نەبــوون یا (ئامادەنەبوونی) کەســانی پســپۆڕو شــارەزا لەناو کۆبوونــەوە: یان ئەو کەسانەی کەگرنگنو پێویستە ئامادەبن لەوێداو پەیوەندداڕو خــاوەن کاربن، چونکە نەبوونی ئەو کەســایەتیانە کاریگەرییەکی نێگەتیڤانە دەکاتــە ســەر چۆنییەتــی بەڕێوەچوونــی کۆبوونەوەکــە،و بەهــای کۆبوونەوەکــە کەم دەکاتەوە، هەروەها کاریگەری دەبێت لەســەر بڕی ئەوزانیاریو توێژینەوانەی کەپێویســتە هەبێــت لــەو کەســایەتیانەی کە بەشــداری لە کۆبوونــەوەکان دەکــەن، لەکاتێکدا ئەگەر کەسانی بەرپرسو خاوەن کار لەوێ نەبن!

٥- نەبوونی کاتی پێویست بۆ سازدانی کاتی کۆبوونــەوەکان: لەبەر زۆری کارو بەرپرســی هەندێك لــە ئەندامەکانو خەریــك بوونیان بــە ئەنجامدانــی کارەکانو ناچاربوونیــان کە بــەردەوام بــەدوادا چونــەوەی مەیدانی بکەن، بەتایبەتی لایەنــی جوگرافی هەندێك لەئەنــدامو بەشــداربووانی کۆبوونەوەکــە کاریگەرییەکی زۆری هەیە.

٦- ئارەزوو نەبوونی بەرپرســی دەزگاکە بۆ ئەنجامدانی کۆبوونەوە: زۆر جار هەیە کەســی یەکــەم (بەڕێوبەر)ی دەزگاکــە یان کۆمپانیاکە حــەزی لێ نیــەو ئامادەباشــی تێــدا نییــە کە کۆبوونەوەکە ئەنجام بداتو خۆی لێ دەدزێتەوە، یــان بەهۆی خــۆ بەگەورەزانین یــان ئارەزوی نییەکەس بەشداربکات لەبڕیارەکانی دا.

٧- ئارەزوو نەبوونی ئەندامەکان بۆسازدانی کۆبوونەوەکە: لەبەرهەســت کردنیان بەوەی کە گرنگ نیە ئێمــە کۆببینەوە یان نا، چونکە هەموو کارەکان بێ کێشەدەڕوات! یان باوەڕیان وایە کە ئەگــەر کۆبوونەوەکەش بکرێت ئەوا هیــچ کاریگەرییەکــی نابێتوســوود بەخش نابێت، یان لەبەرهەبوونی کۆمەڵێك بەربەست کەناهێڵێــت بەشــداری بکــەن، یــان بەهۆی نەبوونی دانانی کەســێك لەشــوێنی خۆیان تا کۆبوونەوەکــە تەواو دەبێت، یــان توندییەك هەیــە لەنێــوان بەشــداربووانو بەرپرســی دەزگاکەوچەندین گرفتی تر.



سکرتاریەت



پەیوەندیی تەلەفۆنی

ئا/ عومەر عەبدولقادر
کۆلێژی تەکنیکی سلێمانی - پرۆسە کارگێڕییەکان

چۆنیەتی شێوازی مامەڵەکردنی سکرتێر لە وەرگرتنی پەیوەندییە تەلەفۆنیەکانو وەڵامدانەوەیانو شێوەی گفتوگۆ سازکردنو بەکارهێنانی جۆری وشەو دەستەواژەکانو دەربرینی ئاوازی دەنگەکان، ڕۆڵی کاریگەر دەبینن لە سەرکەوتنو شکستی هەر بەڕێوەبەرو دامەزراوەیەکدا.

★ هەڵبژاردنی ئامێری تەلەفۆن:

پێویستە جۆری ئەو ئامێری تەلەفۆنە هەڵبژێریت کە بە باشی دەزانیو ئاسودەی لە بەکارهێنانیدا. هەندێ کەس حەزدەکەن بە تەلەفۆنی بێ تەل قسەبکەن، هەندێکی تر حەزدەکەن لەو جۆرە بێت کەگفتوگۆو پەیامەکانیان تۆماردەکاتو دەیانپارێزیت. گرنگ ئەوەیە جۆرێك هەڵبژێریت کە لە شێوەکەیو هەڵگرتنی گوشی یەکەیو ڕوونیو ئاشکرایی دەنگەکەی رازی بیت.

★ ئامادەبە بۆ وەرگرتنی پەیوەندییەکان:

- ئەگەر لە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەتدا دەستی ڕاست بەکاردەهێنیت، قەڵەمو کاغەزێك لای ڕاستی تەلەفۆنەکە دابنێو بە دەستی چەپیشت گوشی یەکە هەڵبگرە. ئەمەش ئاسانکاریت بۆ دەکات، کە لە میانەی پەیوەندییەکەدا ئامادەبیت بۆ تۆمارکردنی هەر تێبینیو سەرنجو نوسینی هەربیرۆکەو ئەندێشەیەك کە بتەوێت لە داهاتوودا بیانخەیتە ڕوو.

- پێش ئەوەی پەیوەندییەکە وەربگریت، لیستێك ئامادەبکە لەنوسینی سەردێری ئەو بابەتانەی کە دەتەوێت بە لایەنی بەرامبەری بگەیەنیت، بۆ ئەوەی لە کاتی گفتوگۆدا لەبیرت نەچن.

★ هەندێك تەکنیکی پەیوەندیکردن:

- ئەگەر تۆ پەیوەندیت کردبوو، پێویستە زیادەڕەوی نەکەیت لە سڵاوکردنو هەواڵپرسین، هەمیشە پەیوەستبە بە مۆڵەت وەرگرتن. پاشان ڕاستەوخۆ بچۆرە سەربابەتی مەبەستو کاتەکە بە بابەتی لاوەکییەوە بە فیڕۆمەدە.

- کاتێك پەیوەندییەکەت وەڵامدرایەوە خێرا خۆت بناسێنە، مەڵێ ئەو دەنگم دەناسێ، چونکە زۆربەی خەڵکی دەنگیان لەیەك دەچێت. ئەگەر کەسەکە ناسراو بوو باشتر وایە بەناوی خۆیەوە بانگی بکەیت.

- وشەو دەستەواژەی سادەو ڕەوان بەکاربهێنە. بە شێوازێکی هێمنو لەسەرخۆو بە ئەوپەری ئاسودەییەوە بدوێ، بە دەنگێکی ڕەوانو ئاشکرا قسەبکە بەبێ ئاماژەکردنو خۆجولاندنو شپرزەبوون، چونکە کەسی بەرامبەر تەنیا دەنگت دەبیستێت، نەك وابزانی سەیری ڕووخسارت دەکاتو ڕووبەڕوو دەتبینێت. بەڵکو هەوڵبدە بە زەردەخەنەوە بدوێیت، چونکە جولاندنی ماسولکەکانی دەم وچاوو ڕووخسار ڕاستەوخۆ کاردەکاتە سەر بەرزونزمیو ئاوازی دەنگت.

- لەکاتی قسەکردندا خواردنو خواردنەوە لە خۆت قەدەغەبکە، سەرقاڵ مەبە بە کاری ترەوە، چونکە کاردەکاتە سەر ڕوونی دەنگتو باش دەربرینی وتەکانتو گرنگیدانت بە لایەنی بەرامبەریش لەدەست دەدەیت.

- ئەگەر ناچاربوویت کۆتایی بە پەیوەندییەکە بهێنیت، پۆزش بۆ بەرامبەر بهێنەرەوەو هۆکاری داخستنی پەیوەندییەکەی بۆ ڕوونبکەرەوە، بە ئەوپەری ڕێکوپێکیو نەرمو نیانیو ڕووخۆشیەوە ماڵئاوایی لێ بکە.

★ پێشوازیکردنو وەڵامدانەوەی پەیوەندییەکان:

- دوای زەنگی دووەم گوشی یەکە هەڵبگرە، ڕاستەوخۆ خۆت بناسێنەو ناوی دامەزراوەکەت بڵێ، لە وەڵامدانەوەدا پەلەمەکە (خێرا وەڵامدانەوە، کتوپڕ دەبێت بۆ بەرامبەرو ڕەنگە بشڵەژێ، درەنگ وەڵامدانەوەش پەیوەندیکەر چاوەڕوانو بێتاقەت دەکات، لەهەردوو بارەکەدا پەیوەندییەکە نێگەتیڤو ناکارا دەبێت)، بە شێوەیەك سڵاو لە پەیوەندیکەر بکە وەك ئەوەی لە ماڵەوە پێشوازی لێدەکەیت.

- هونەری بێدەنگیو چاوەڕوانی قسەکردن فێرببە! دڵنیابە کەسی بەرامبەر پێویستی پێتە بۆیە پەیوەندی پێوە کردوویت. بەجوانی گوێ بۆ گفتوگۆ و وتەکانی بگرەو قسەی پێمەبڕەو بۆچوونی خۆتی بەسەردا مەسەپێنە.

- ئەگەر پەیوەندییەکە بۆ بەڕێوەبەر بوو ئەویش لە کۆبوونەوەدا بوو یان لە ئۆفیسەکەی نەبوو نەکرا پەیوەندییەکەی پێبگەیەنرێت، دەبێت سکرتێر زانیاری تەواو و پێویست لە پەیوەندیکەر وەربگرێت، وەك: ناوو ناونیشانی پەیوەندیکەر-هۆکاری پەیوەندیکردنەکەی- کاتێك بەڕێوەبەر گەڕایەوە حەزدەکات کەی پەیوەندی پێوەبکاتەوە. هەروەها سەرجەمی ئەو زانیاریانەی کە پێیگەیشتوون لە تۆمارێکی تایبەتدا تۆماربکات کە دەبێت پێشتر ئامادەکرابێت.

- کۆتایی بە پەیوەندییەکە مەهێنە، مەگەر ئەوەی پەیوەندیکەر قسەکانی تەواوبکات یاخود بیەوێت کۆتایی پێبهێنێت.

- دوای تەواوبوونی پەیوەندییەکە، گوشی یەکە بەباشی لە شوێنی خۆی دابنرێتەوە، تا نەبێتە هۆی پەکخستنی تەلەفۆنەکە..



چۆن دەبیتە بەڕێوەبەرێکی لێهاتوو؟

چەند خاڵێکی پێویست کە دەبێت لە سەریان بڕۆیت

١-بەرپرس بە:

تا ئێستاش لای ئێمە وشەو پەیفی (بەڕێوەبەر) وەك هاومانای دەستەڵاتو دەست بەسەرداگرتن بەکاردێت، ئەمەش مانایەکی سەیرو نادروستە بۆ ئەم وشەیە، لەوەش سەیرتر ئەوەیە لەگەڵ وشەی (بەرپرس و لێپرساو) هەمان ئەم هاومانایانەی دەستەڵاتو دەست بەسەرداگرتن بەکاربهێنرێن. لەگەڵ ئەوەی بەرپرس واتە ئەو کەسەی لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکرێت لەوەی کە ئەنجامیدەدات. تا ئێستاش زۆرێك بەڕێوەبەر هەن باوەڕیان بەمە هەیە، بەڵام وای بۆدەچم تۆ حەز بەم قسەیە ناکەیت، بۆیە داوات لێدەکەم هاومانای دەستەڵاتو هەیمەنەت بۆ وشەی (بەڕێوەبەر) لەبیر خۆت ببەیتەوەو ئەو هاومانا تەنهاو دروستەت لەبیربێت کە ئەویش بریتییە لە چاودێریکردنو ئاگادرابوون.

٢-پێشەنگ بە:

لەوانەیە لە کارە نوێیەکەتدا ڕۆژێك بێتەپێشت پێرانەگەیت لە دەفتەری تۆماری ڕۆژانەی ئامادەبوون واژۆ بکەیت، بەڵام دەبێت لەبیرت بێت لە جێگەیەکی تر واژۆی خۆت بکەیت کە ئەویش بریتییە لە چاوو دڵو هۆشی هاورێکانت، تۆ نموونەیەکی زیندووی بۆ گشت ئەوانەی کارت لەگەڵدا دەکەن، ئەگەر خۆت پێشەنگ نەبیت، کەس ناتکات بە پێشەوای خۆی، هەروەك نابێت چاوەڕێی زۆرترین کۆششو ماندووبوون لە کەسانی تر بکەیت، ئەگەر خۆت ئەو کارەت ئەنجام نەدابێت، هەروەها خۆت لە تووڕەبوون بپارێزە، ئەگەر جارێك دەنگو هاوارت بەرزبۆوە، ئەوا چاوەڕێی ئەوە بکە دوای ماوەیەکی کەم دەزگاو فەرمانگەکەت ببێتە شانەی هەنگ، بەڵام جۆرە هەنگێك کە هەنگوین بەرهەم نەهێنێت، بەڵکو هەردەم گوێبیستی ویزە ویزو ژاوەژاوت بکات. سەرکردەی پێشەنگ ئەوەیە نەخشەو پلانی گۆڕەپانی جەنگ بۆ هاورێکانی بکێشێت، پاشان خۆی لە پێشیانەوە بڕوات.

٣-ڕۆژنامەنووس بە:

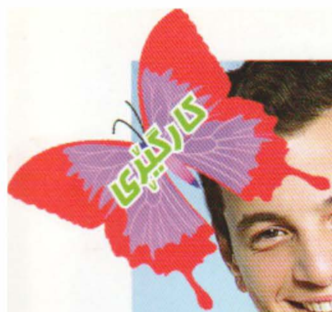
هەموو شتێك تەواو .. کاروبارەکان زۆر بەرێکی بەرێوەدەچن .. کارەکە بە باشترین شێوە تەواودەبێت .. هیچ گلەیی و گازندەیەك نییە .. هیچ پێشنیارێك نییە، بێگومان ئەم قسانە قسەی سەر کاغەزن، کە هەندێکجار هەڵخەڵەتێنەرن، بەڵام بەڕێوەبردنو کارگێری شتێکی ترە، کارگێری و بەڕێوەبردن ئەوەیە لەگەڵ کارمەندەکان بیتو پرسیاریان لێ بکەیتو لەگەڵیاندا بژیت. کەسی بەرهەمهێنەر کە لە دەزگاکەت دەردەچێت، خەڵك هەستی پێناکات، تەنها ئەگەر تۆ بەهاکەی بزانیت، تۆش بەهاکەی نازانیت تەنها بەوە نەبێت کە لە ساتەکانی بنیاتناندا بەرد بەرد لەگەڵی بژیت.

کاتێك بەڕێوەبەرێکی ڕۆژنامەنووس دەبیت، ئەوا گرفتەکە بە وردی دەستنیشان دەکەیت، هەروەك دەتوانیت چارەسەری کاریگەری بۆ دابنێیت. هەروەها کاتێك بەڕێوەبەرێکی ڕۆژنامەنووس دەبیت، گاڵتەت بەو ڕاپۆرتە کاغەزییانە دێت کە پێتڕادەگەیەنن هەموو شتێك تەواوەو هیچ گرفتێك لە ئارادا نییە. من یەکێك لە گرنگترین پیشەکارانی قاوە لە جیهاندا دەناسم، ئەو پێداگیری دەکات لەوەی سپێدەی هەموو ڕۆژێك بچێتە ئاشەکانی قاوەو هەندێك قاوە بە دەست بگرێت، پاشان بەرزی بکاتەوەو تامو چێژ لە بۆنەکەی وەربگرێت، ناچێتە نووسینگەکەشی تاوەکو لەگەڵ کرێکارەکانی دانەنیشێتو قاوەیەکی بەیانییان لەگەڵدا نەخواتەوە، ئایا تۆش لەگەڵ هاورێکانتدا قاوەیەکی بەیانیانت خواردۆتەوە لە گۆڕەپانی جەنگدا، مەبەستم لە شوێنی کارکردنیانە!

٤-تۆ خۆت بە:

هەر هەموومان وەکو شاخێکی بەفرینین، ئەوەی لە دەوروبەرمانە زۆر بچووکترە لەوەی ونو نادیارە، هەر یەکێکمان دوو کەسایەتییمان هەیە: ڕواڵەتیو ناوەکی، خەڵك بە کەسایەتی ڕواڵەتیمان دەمانبینێت، دەشتوانن لە ڕێی هەڵسوکەوتمانەوە بە ناوەوەمان ئاشنابن، بۆیە لەسەر سروشتی خۆت بە لەناو خەڵکدا، بەڵام کاریش بکە بۆ باشترکردنی ئەم سروشتانە. ئەگەر سروشتت وایە زۆر ئارەزووی نووستن دەکەیت، ئەمە مانای وایە درەنگ ئامادە دەبیت بۆ سەر کار، یان بە لای کەمەوە هێشتا چاوەکانت سوورنو نارێکوپێك دیاریت، ئەمەش لە لای ئەوانی تر واتە کارمەندەکانت بۆچوونی ئەوە دروست دەکات کە تۆ تەمەڵیت، بۆیە پێویستە لەسەرت ئەم خووە لە خۆتدا چاك بکەیتو بیگۆڕیت. ئەمەش بەمانە دەکرێت:

- یەك کاتژمێر پێش چوونەدەرەوە لە ماڵەوە لەخەو هەستە.
- یەکەم کەس بە بۆ چوونە سەر کار.
- هەر لەگەڵ یەکەم کاتژمێری کاردا





و/ محمد میرگەیی



بچۆرە سەر شوێنەکانی کارکردن.

خوای گەورە، شەوی بۆ خەوتن‌و پشوودان، رۆژیشی بۆ کارکردن‌و تێکۆشان داناوە، کاتێکیش ئێمە پێچەوانەی ئەم یاساو دەستوورە خواییە دەجولێینەوە، ئەوا ستەم لە خۆمان دەکەین.

٥-داگیرسێنەری مۆمەکان بە:

لە هەر کاتێکدا دەتوانیت لەناو خەڵکدا بووەستیت‌و بڵێیت: ئەم فەرمانبەرە تەمبەڵە، یان لەم کارەدا هەڵەی کردووە، یان ئەو هەردەم درەنگ دێتە سەر کار، بەمەش هەڵوێستەکە بەدەستدەهێنی، بەڵام با پرسیارت لێبکەم: کامەیان باشترو لەپێشترە، هەڵوێستێك بەدەستبهێنی لە دژی فەرمانبەرێك کە هەڵەیەکی کردووە؟ یان دڵی فەرمانبەرێك بەدەستبهێنی‌و وای لێبکەیت شەرم بکات لەبەر رەزامەندی تۆ کە لە کارەکەیدا هەڵەبکات؟ لەو کاتەدا تاریکی هەڵە راناگەیەنیت، بەڵکو دەبیتە داگیرسێنەری مۆمەکانی کار.

با پێکەوە گوێ لە هەندێك برگەی توێژینەوە جوانەکەی (جیمس میلەر) بگرین کە تێیدا چەند فەرمانبەرێك لە بارەی بەڕێوەبەرەکەیانەوە قسەدەکەن‌و دەدوێن. یەکێکیان دەڵێت: (ناومان لێناوە —چارەسەرکەری گرێکان- چارەی زووی بۆ گشت گرفتەکان پێیە، هەرچەندیش ئاڵۆزبن، ئەو لە بۆسەدایە بۆ پێدانی پاداشتی مانگانە بۆ باشترین داهێنەری هەر شتێکی نوێ کە ببێتە مایەی بەرزکردنەوەی بەرهەمهێنان یان کەمکردنەوەی تێچووەکان، کاتێك لە نووسینگەکەیەتی، تۆ وا هەست دەکەیت کە تووشی هیچ هەڵەیەك نابیت، چاکەی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ رێگەو شێوازە زیرەکانەکەی ئەو بەڕێوەبەرە لە بەدواداچوون‌و هاندانداا، یەکێکی تر دەڵێت: (ئەو تەنها بەڕێوەبەر نییە، بەڵکو سەرکردەی تیپە، هەموو شتێك لای ئەو بە پێی پلانێکی نەخشە بۆکێشراو بەڕێوە دەچێت، هەر فەرمانبەرێك بە وردی جێگەی خۆی تێیدا دەزانێت، ئەو پێداگیری دەکات لەسەر وشیارکردنەوەی فەرمانبەران بەو کارەی بۆی دانراوە، پاشان لەگەڵیاندا لە پێشنیارەکانی جێبەجێکردن‌و پێهەستان دەکۆڵێتەوەو سەربەستیشیان دەکات لە دەستنیشانکردنی ئەو ماوە کارکردنەی کە پێویستە بۆ بەئەنجامگەیاندنی ئەرکەکە بە گوێرەی پلانە دانراوەکە.

داگیرساندنی مۆم لە شوێنی کاردا، ئەمانەی خوارەوەت لێدەخوازێت:

- رەفتاری ئەرێنی‌و پۆزەتیڤانە زیاتر بەدیاربخە لە رەفتاری نەرێنی‌و نێگەتیڤانە، رەفتاری پۆزەتیڤانە وا لە فەرمانبەران دەکات لاسایی بکەنەوەو پەیرەوی لێبکەن، بەڵام رەفتاری نێگەتیڤانە فەرمانبەران هاندەدات لەسەر ئەنجامدانی کارو کردەوەی نێگەتیڤانە، بەو بیانووەی کە کارگەلێکی تری نێگەتیڤانە هەن‌و ئەنجامدەدرێن.

- پێداگیری بکە لەسەر راگەیاندنی پاداشتەکان‌و هۆکارەکانیان.

-بەدووربە لە هەوڵەکانی فەرمانبەران بۆ کێبڕکێ‌و بەراوردکردنی نێوانیان، هەرگیز بە فەرمانبەرێك مەڵێ: فلان کەس‌و فلان فەرمانبەر رەخنە دەگرێت لە کارەکەت، بەڵکو بە پێچەوانەوە پێی بڵێ: فلان دەستخۆشی ئەوەو ئەوەت لێدەکات.

- دەست بخە سەر شانی چاکەکارو لە خراپەکار ببوورە، بەڵام هەرگیز لە یادت نەچێت وای لێبکەیت بەرەو چاکەکاری بڕوات.

-کەناڵەکانی پەیوەندیکردنی ئازاد بکەرەوە، تەلەفۆنت، ئیمەیلت، ... .

-چەند دەرفەتت بۆ رەخسا، بایەخ بدە بە دەرخستنی پەیامی دەزگاو فەرمانگەکەت.

-وا بکە کارمەندەکانت وەکو تیمی تۆپی پێ بن، هەریەکەو شوێنی دیاری خۆی هەبێت، ئەگەر یەکێکیان گۆڵێکی بەدەستهێنا، ئەوا هەمووان دەستخۆشی‌و پیرۆزبایی لێ بکەن ئەگەر تەنانەت کەسەکە لە هێڵی بەرگریش بێت. تەرکیز بخەرە سەر ئەنجامەکان.



چۆن مامەڵە لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەتدا دەکەیت؟

نا/ ئەندازیار حسین نجم الدین رسول

چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ بەڕێوەبەرو سەرۆکی کار، بواری بیرکردنەوەی بەشێکی زۆی خەڵکی داگیر کردووە، دروستکردنی کەشێکی ئارام و گونجاوو ڕێکخستنی پەیوەندی نێوان بەڕێوەبەرو کارمەندەکان گرنتی سەرکەوتنی دامەزراوەو ئۆرگانەکانە:

بۆشرۆڤەی ئەو مەبەستەی سەرەوە حەزم کرد دیمانەیەك کە لەگەڵ پسپۆڕی بواری کەشەپێدانی مرۆیی (د. محمد فتحی) سازدراوە بە ناونیشانی (چۆن لەگەڵ خراپترین بەڕێوەبەردا مامەڵە دەکەیت؟)، لەبەر گرنگی بابەتەکەو سوودی خوێنەران بەدەست کارییەوە بیکەمە کوردی و پێشکەشی خوێنەرانی بریاری بکەم.

د.فتحی سیفاتی بەڕێوەبەرەکان کەدەبێتە هۆی دروستکردنی ئاڵوزی و چۆنیەتی مامەڵە لەگەڵیدا بەم شێوە ڕوون دەکاتەوە:

١- بەڕێوەبەری گوماناوی:

ئەم جۆرە گوێ لەخەڵکی دەورووبەری دەگرێت و گومانی خراپ بە هاوکارانی دەبات، وادەزانێ هەموویان دژایەتی دەکەن و پیلانی بۆدادەرێژن، هەمیشە بەدوای ئەو هەواڵ و چیرۆکانەدا دەگەرێت کە هانی خەڵکی بدات مامەڵەی لەگەڵدا بکات و باسی هاوکارانی بۆ بهێنێت.

بۆمامەڵە کردن لەگەڵ ئەم جۆرە بەڕێوەبەرە: پەیوەندییەکانت لەگەڵیدا کەم بکەرەوە تەنها بۆ پێداویستی کارەکەت، دوور بکەوەرەوە لە مجامەلە کردن لە گەڵیدا، باسی هاوەڵ و هاوکارانت و کەسی تری لا مەکە.

٢- بەڕێوەبەری توورە:

وا هەست دەکات پێویستە بە خێرایی پەلاماری بەرامبەرەکەی بدات پێش ئەوەی ئەو پەلاماری بدات، زۆربەی کات متمانە بە خەڵك ناکات.

بۆ مامەڵەکردن دوور بکەوەرەوە لەو شتانەی کە دەبێتە هۆی هەڵچوون و توورەبوونی، لەو کاتەی توورە بووە تۆ نەرم و نیانبەو بەووردی گوێی لێ بگرە لە بەرامبەر هەڵچوون و پەلامردانی تۆ پەلامار مەدە. ئەگەر دەم و چاوی نارێك بوو تۆهێمن بەو پێ مەکەنە، ئەگەر هاواری کردو دەنگی بەرز کردەوە تۆبە نەرم و نیانی وەڵامی بدەرەوە، سوود لەم دەستەواژانە وەربگرە:

من هەست دەکەم بەوەی تۆ هەستی پێ دەکەیت.....

من لۆمەت ناکەم....

ئەگەر منیش بوایەم لە جێگای تۆ هەروام دەکرد.......

کاتێك هێور بووەوە تێڕوانینەکانت بخەرە ڕوو، پاشان هۆکارەکەی ڕوون بکەرەوە، ئەگەر کەوتیتە هەڵەوە دان بەهەڵەکەتدا بنێ.

٣- بەڕێوەبەری خۆدەرخەر:

ئەم جۆرە کارو چالاکییەکان تەنها بۆخۆی دەگێڕێتەوە، ئەوەش بە مافی خۆی دەزانێت، چونکە ئەو سەرپەرشتی گروپەکە دەکات.

بۆمامەڵەی ئەم جۆرە هاوبەشی بکە لە دەرکەوتن بە بێ سکاڵا کردن و بە بێ بلاوکردنەوەی ئەوەی کە بەهۆی تۆوە کار گەیشتووەتە ئەو ئاستەی ئێستا، پرسیارو ڕاوێژی لەگەڵ بکە هەستی ڕابگرە لە کاتی پلانی کارەکانتدا.

٤- بەڕێوەبەری ڕاراو دوو دڵ:

ئەم جۆرە لەدەرکردنی بریار دەترسێت و لە ئاکامەکانی دڵنیا نییە، متمانەی بەخۆی نییەو دڵنیا نییە لە کارەکەی.

بۆمامەڵە/ پێویستە متمانەی دەست بخەیت بۆ ئەوەی هاوکاری بکەیت تا لەو دوو دڵی و بێ متمانەییە ڕزگاری بکەیت، بۆئەمەش پێویستە زانیاری بۆئامادە بکەیت و شی بکەیتەوەو بە شێوەیەکی لێهاتووانە بۆئەوەی دەرفەتی ڕاڕایی و هاتنە ڕووی بەدیلی تری نەمێنێت، هەمیشە هاوکاریبە بۆئەوەی بە گومانی خراپ و کەمتەرخەم تاوانبارت نەکات.

٥- بەڕێوەبەری حەساس:

گومان دەبات لەهەر پێشنیارێك لە هاوکاران و خوار خۆیەوە بۆی دێت کە جۆرێکە لە پەلامارو سوکایەتی کە بەکەمی لە کەسایەتی خۆی و کەمی لێهاتووی ئیدارەکەی دەزانێت.

بۆمامەڵە/ لە مامەڵە کردن لە گەڵیدا باس لە زاراوەو بابەتە سادەکان بکەو نەکەیت لە گەڵ ئەوەی وا دابنێ کە ایجابی و تەواوە ئەگەر سەرەتای دەست پێکردن لە گەڵیدا بە جوانی هەڵبژێریت دەتوانیت زیاتر بەردەوام بیت لە گەڵیدا.

٦- بە ڕێوەبەری بەڵێن شکێن:

لە بەڵێنەکانی پەشیمان دەبێتەوە، نایەوێت پەیوەست بێت پێیانەوەو یارمەتی هاوکارانی نادات بۆ ئەنجامدانی ئەرکی سەر شانیان و هەوڵدەدات بەرە لە ژێر پێیان دەربهێنێت بۆ ئەوەی شکستییان بخاتە ڕوو ئیحراجیان بکات لە پێش چاوی خەڵکانی تردا.

بۆمامەڵە ئامانجت پاراستنی بەڵێنی بەڕێوەبەرەکەت بێت ئەگەر ڕووبەڕووی گرفت بویتەوە، وا باسی بکە کە ئەوە گرفتی بەڕێوەبەرەکەتەو تەنها ڕووبەڕووی تۆنەبوەتەوە، شرۆڤەی ئامانجە هاوبەشەکان بکە لە نێوانتاندا بۆبەرژەوەندی کارەکە ، هاوکاری بکە بۆئاسان ئەنجامدانی کارەکان تابتوانێت بەڵێنەکانی بپارێزێت، کاتەکانی بپارێزەو بیرۆکەکانت ڕێك بخە پێش ئەوەی لە گەڵیدا کۆببیتەوە، چونکە ئەو چاوەڕوانی ئەوەیە بزانێت بە شێوەیەکی دیاریکراو چیت دەوێت. هەوڵ بدە دڵنیای بکەرەوە لەوەی کەتۆهاوکارو دەستی ڕاستی ئەوی بۆئەوەی بگەنە ئامانجی



دیاریکراوی ئیدارە یان ڕێکخراوەکە.

٧- بەڕێوەبەری مەرکەزییەت:

هەوڵی ئەم جۆرە بۆمانەوەی مەرکەزییەت لە ئەنجامی خراپیی بەخشینی بەشێك لە دەسەڵاتیانەوە دێت بە هاوکارانی، وا هەست دەکات سەرکەوتن لەوەوە دێت کە دەسەڵاتەکانی نەدات بە هاوکارانی لە تیمی کاردا.

بۆمامەڵە کردن/ پێویستە دڵنیای بکەیتەوە کە لێهاتوویی‌و شارەزاییت هەیە (بەڵام کەمتر لەبەڕێوەبەرەکەت)ئەمەش لە ڕێگای کاری ڕۆژانەت بە کردار نیشانی بدەیت چەند جار پێش ئەوەی باسی بکەیت.

ئەگەر گرفتەکە لە کەمی شارەزاییەوە بێت ئەوا مجادەلەی لە گەل مەکە بۆدەست خستنی زۆرتری دەسەڵات، چونکە لەو کاتەدا وا هەست دەکات دەتەوێت شوێنی ئەو داگیر بکەیت، لەو کاتەدا هیوادارم بە سەلامەتی لەو ئیدارەیە دەربچیت ؟!

٨- بەڕێوەبەری ڕاوچی هەڵەکان:

ئاسۆی فیکری کورت بینە، هەڵچوون‌و بە شوێن هەڵەدا گەران لە سیفاتەکانیەتی بە شێوەیەکی میسالی دەیەوێت کارەکان ئەنجام بدرێت، پێویستە ووردی‌و دیقەت بە کاربهێنیت لە کارەکەتدا پێش ئەوەی شتەکان بخەیتە بەر دەستی، بیرت نەچی لەوانەیە شێوازی کارەکەی تۆ دروست نەبێت یان دیقەت‌و تەرکیزت کەم بو بێت، یان لەسەرووی خۆیەوە ئەو جۆرە هەڵانە قبوڵ ناکرێت.

بو مامەڵە/پێویستە تێروانینی بۆکارەکە قبوڵ بکەیت و دوور بکەویتەوە لە توورە بوون ،هەولبدە ئاراستەی توناو لێهاتنەکانت بۆئەنجام دانی کارەکەت بێت بە شێوەیەك بە پی ی سستەم و پێوانە دروستەکان بێت، ئەگەر پیش بینی دروستبوونی هەڵە دەکەیت لە کارەکەتدا ئەوا ڕاوێژی لە گەل بکە پێش دەست پێکردن بۆدوور کەوتنەوە لەو هەلانە، لەکاتی گفتوگۆدا جوان گوێی لی بگرەو کار بە ڕێنماییەکان بکەو هەولبدە هەڵەکانی رابردوو دووبارە نەکەیتەوە.

٩- بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو لە پەیوەندییە مرۆیی یەکانیدا:

لە ئەنجامی پەروەردەی نادروست وا هەست دەکات کە ئەفسەرەو لە گۆرەپانی مەشقدایە پێکەنینی نییەو وادەزانێت کەسایەتی لاواز دەبێت، بۆچوونی وایە تا توندوتیژ بێت راپەراندنی کارەکان مسۆگەر تر دەکات هەرچەندە ئەم بۆچوونەش لایەنی ایجابی هەیە.

بومامەڵە کردن لە گەڵیدا: زیادکردنی پەیوەندی مرۆییانەی نێوانتان هەرچەندە ئەو گرنگی پی نادات،

لەگەڵ رەچاو کردنی جوان ئەنجامدانی کارەکان‌و بە خێرایی بەدەمەوە چوونی هەر داوایەك لە ئەنجامدانی کارداو دان نان بە هەڵەدا کاتێك ڕوودەدات لەگەڵ ڕاستگۆیی‌و هەڵە نەخستنە ئەستۆی کەسانی تر.



پلاندانان (التخطيط)
(Planning)

خاوەنی ئیمتیاز
ئەندازیار/ مسعود طاهر یونس

بۆ زانینو ناسینی پلاندانان، پێویستە بنەماکانی بناسینو، و ئەو قۆناغە جیاجیایانە بزانین کە پێیدا دەروات لە کاتی دانانی هەر پلانێکدا، پاشان هۆکارەکانی سەرکەوتنی پلان دانانو ڕێگرەکانیو گرنگترین گرفتەکانی بەدیار دەخەین.

ئێستا با بزانین پلاندانان چییەو بنەماکانی چین؟:

زاراوەی پلاندانان زاراوەیەکی زۆر باوە، نەك هەر لەبواری زانستە ئابووریەکاندا، بەڵکو لەبواری زانستە رامیاریو کۆمەڵایەتیو کارگێریەکانیشدا، زاراوەیەکی بیسراوو کاریگەرە لە وڵاتانی پێشکەوتووو گەشەکردوودا.

پلاندانان: کارێکی مرۆڤایەتییە، پەیوەندی بە هەوڵدان بۆ نەخشەکێشانی ڕێچکەکانی دوارۆژەوە هەیە لە ژیانی تایبەتو گشتیی لە هەموو ڕێکخراوەو دامەزراوە گشتیەکاندا.

لەبواری کارگێری دا لەوەسف کردنی پلاندانان (هێنری فایول) دەڵێ: (پلان دانان بریتیە لە پێشبینی (التنبؤ) بە دوا رۆژو خۆئامادەکردن بۆی).

زۆر لە ڕاڤەکان دەڵێن: پلاندانان پەیوەندی بە ئامانجێك یان چەند ئامانجێکی دیاریکراوی دوا رۆژەوە هەیە، کە پێویستە جێبەجێ بکرێن، ئەویش لە ڕێگەی پێشبینی کردنی دوارۆژو خۆ ئامادەکردن بۆی.

بنەڕەتو بنەماکانی پلاندانان:

لەم پێناسەیەوە بەکورتی بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە پلاندانان مانای (نەخشە دانانە بۆ ڕوو بەرووبوونەوەی دوا رۆژ لەپێناوی بەدەست هێنانی چەند ئامانجێکی دیاریکراودا). بۆیە پلاندانان لەسەر دوو بنەمای بنەڕەتی ڕادەوەستێ:

یەکەمیان: پێشبینیکردنی دوا رۆژ.

دووەمیان: خۆ ئامادەکردن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دوارۆژ.

١- پێشبینی کردنی دوا رۆژ:

ئەمەیان بە ناوەرۆکی پرۆسەی پلاندانان دادەنرێتو بناغەیەکی سەرەکییە بۆ ڕاگرتنی، پلان پشت بەو مەزندەو گریمانانە دەبەستێت کەخاوەن پلان دایدەنێتو بەدەستی دەهێنێت لە دوارۆژدا.

پلاندانان هەروەکو (کرۆکر) دەڵێ: (مانای دەسەڵاتی ناخ نیە لە دوارۆژدا، بەڵکو مانای هەوڵدانە بۆ دەرخستنی مەزندەو گونجاندنو گریمانانە کە چاوەڕوان دەکرێ بە دەست بهێنرێن لە دوا رۆژدا).

بۆ تۆکمە بوونی پلاندانانەکەو سەرکەوتنی دەبێ ئەو مەزندەو گریمانانە لەسەر بناغەیەکی زانستی دارێژراو بنیات بنرێن، نەك هەر بۆچوونەکان یان بیرو باوەڕێکی سادەو تاکی بێت، بەڵکو دەبێ لەسەر لێکۆڵینەوەیەکی گرنك دامەزرابێتو پشت بەو زانیاریو ڕوونکردنە تەواوو ڕاستو نوێیانە ببەستێت کە لەسەر بنەمای لێکۆڵینەوەو توێژینەوە ئەنجامدرابێتو پشت بە شیکردنەوە ببەستێتو بەبێ گومانو دوودڵی هەنگاوی بۆ بنرێت.

کاتێك کە زانیمان (پێشبینی کردن) یەکێکە لەبنەما گرنگەکانی پلاندانانو وردبینی پێشبینی کردن نهێنی سەرکەوتنە، پێویستە ئەوە لەلای هێزی عەقڵو ژیری شاراوە نەبێت کە پێشبینیکردن ڕواندنی دوارۆژە نە هەنوکە! واتە: کارە نادیارەکان دەروێنی نەك نادیارەکان، ئەوەی مرۆڤ چاوەڕێی دەکات مەرج نیە هەمووی ڕاست دەربچێو هیچ ناڕاستی تێدا نەبێت، بەڵکو دەبێ تێبینی ئەوە بکرێت کە زۆر کەم هەبووە پێشبینی کردنێك هەمووی ڕاست دەربچێ، بەڵکو ڕێژەیەك لەهەڵەی تێدا دەبێت بۆیە دەبێت ئەو ڕێژە هەڵەیە لەمەزەندەدا هەبێت بە پێچەوانەی دیاردە سرووشتیەکان کە ناسراون بەڕاستی وەکو دیاردەی (سوورانەوەی زەوی، هێزی ڕاکێشانی زەوی، رۆژ گیرانو.... هتد).

لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ ڕێز لەو بۆ چوونە بگیرێت کە دەڵێت: ئەگەر ئەوانەی بە پلاندانان هەڵدەستن خاوەن ئاسۆو خەیاڵێکی فراوان بن، ئەوا بۆچوونەکانیان زیاتر گشتییەو بەدەستهێنانی بۆچوونەکانیان نزیکترە لە ڕاستی.





لەبەر ئەوە ئەو بیرو باوەڕە هەڵەیە کە بڵێت: پێشبینی کردن ئەنجامێکی چەسپ پێشکەش دەکات، یان وەڵامێکی راستی سەد لەسەد دەدات بەدەستەوە، بەڵکو تەنها دەگاتە ئەنجامێکی راست، بەرێژەیەکی دیاری کراو هەر لەبەر ئەوەشە دەبێ ئەوانەی پلان دادەنێن رەچاوی ئەو دوو خاڵە بکەن:

★ دەبێ مەزندەو گریمانەو پێشبینییەکان بەشێوەیەکی مەنتیقی بێت تا رادەیەکی دیاری کراو.

★ رێژەیەکی دیاری کراو لەهەڵە بە هەند بگیرێت لە پێشبینی کردندا لەو مەزندەو گریمانانەدا.

٢-ئامادەکاری بۆ دوا رۆژ :

هەستان بە پرۆسەی پلاندانان تەنها دانانی چەند ئامانجێك نیە بۆ بەدەست هێنانی لە دوا رۆژدا، بەڵکو دەبێ لەوە زیاتر ئەو ئامانجانە راستەقینە بێتو توانای بەدەستهێنانیان هەبێتو بکرێ جێبەجێ بکرێن، بۆ ئەوەی بگونجێ لەگەڵ ئەوتوانا ماددیو مرۆییانەی کە هەیەو تەرخان کراوە بۆ جێبەجێ کردنیان.

سەرەتا بۆ دانانی پلان دەبێ هەمووسەرچاوەو تواناکان ئامادە بکرێن، باشترین رێگا دیاری بکرێت بۆ سوود لێ وەرگرتنیان، دوایی دەبێت پلانەکان بەگوێرەی ئاستی سەرمایەو سامان دیاری کراو بێت، دەتوانیت پشت ببەستی بەو زیادە سامانە بێگانەیەی کە لەخەیاڵتدایە بۆ بەکار هێنانی،و پشت ئەستوور بیت بەهێزو توانای هونەریو هێزی کاری پێویست بۆ گەیشتن بەئامانجی پلانەکە.

هەروەها پلاندانان پێویستی بە ماوەیەکی دیاری کراو هەیە تا دەگاتە ئامانجە دیاریکراوەکان، کە هەندێکیان درێژنو هەندێکیان کورتنو هەندێکیشیان مام ناوەندین بەگوێرەی پێویستی پلانەکە.

کەواتە بۆ جێبەجێ کردنی هەر پلانێك واتە (پرۆژەیەك) ئەم پێکهاتانەی خوارەوە دەبێت دیاری بکرێن:

١- ناوێك بۆ پرۆژەکە، واتە (پلانی جێبەجێ کردنی پرۆژەی.......).

٢- سەرمایەی دیاریکراو بۆ پلانی جێبەجێ کردنی پرۆژەکە.

٣- دیاریکردنی ئامانجەکان.

★ ئامانجە هەنوکەییەکان.

★ ئامانجە ستراتیژییەکان.

٤- دیاری کردنو پابەند بوون بە ماوەیەکی دیار.

٥- چالاکییەکان:

★ بوونی توانا هونەرییەکان.

★ بوونی توانا مرۆییەکان.

٦- ئەنجامە چاوەڕوان کراوەکان.

٧- بەربەستو تەنگو چەڵەمەکان.

٨- چارەسەرو گرتنە بەری رێگاکانی تر بۆ جێبەجێ کردنی پرۆژەکە.

جێبەجێکردنی پلان، قۆناغی جۆراو جۆری هەیەو هەر قۆناغێکیش کە پێیدا تێپەر دەبێت، جۆرەها چالاکی دەوێت، ئەو چالاکیانەش ئارامی ماندووبوونی پێویستە، چونکە لێرە بەربەست سەر هەڵدەداتو دەبێتە رێگر لە پێشیدا، بەڵام ئەنجام هەر زاڵ بوونە بەسەر ئەو بەربەستانەدا، ئەویش بە بەکارهێنانی رێگای ترو دۆزینەوەی هەڵەی ناو ئەو پێشبینیانەی کردنەکانی کە نەخشەت بۆ کێشابووومەزەندەت بۆ کردبوو.

بزانە بێزار نەبوونو هەوڵدانی بەردەوام باشترین رێگان بۆ جێبەجێ کردنی پلانەکانو گەیشتن بە ئامانجەکان.

بۆیە لەکاتی راپەڕاندنی کارەکاندا بۆ گەیشتن بەئامانج دەبێ ئەم چوار هۆکارەی خوارەوە هاوشانی چالاکییەکانی رۆژانە بن:

١- رێنمایی کردن.

٢- رێکخستن.

٣- بەخشتەکردنو هەماهەنگی.

٤- بەدواداچوون.

شکست هێنان لە پلاندا، پلانە بۆ شکست !!

کێشەو بڕیار

وەك بایەخدانێكی زیاتر بە واقیعی ئەمڕۆی بواری كارگێڕیو بازارسازی (بڕیار) لە دووتوێی گۆشەیەكی نوێدا «كێشەو بڕیار» هەڵدەستێت بە خستنە رووی كێشەیەك لەهەر ژمارەیكداو هەوڵدەدات چارەسەری نموونەیی بۆ ئەو كێشەیە دیاری بكات، بۆ ئەوەی دواتر خاوەنی كێشەكە بڕیاری سەركەوتووی خۆی بدات، بۆ زیاتر ئاشنابوونی هەمووان و سوودوەرگرتن لە بۆچوونو ڕای جیاوازی یەكتری، بۆ گەیشتن بە بڕیارێكی سەركەوتوو دەرگای «كێشەو بڕیار» كراوەیە بۆ هەر چارەسەرێك كە تۆی خوێنەر بە پەسەندو شیاوتری دەزانیت.

م. ڕێباز

ئاسوودەیی كارمەندانت = ئاسانی سەركەوتنت

چێشتخانەی (سوڵتان موزەفەر) ی گەشت وگوزاری لەشاری هەولێرە، ڕووبەری تەرخان كراو بۆ پێشوازی (480)مەتر دوجایە، لەیەك كاتدا دەتوانێ پێشوازی زیاتر لە (150) میوان بكات،لای خەڵكی دەرەوەو ناوەوەی هەولێر ناوبانگێكی باشی هەیە ئەمەش بەهۆی: تەمەنی ڕیستۆرانتەكە كە (28) ساڵە،شوێنی جوگرافی، بەتامی خواردن، خزمەتی باش.

مەغدیدی حاجی موزەفەر بەڕێوەبەری چێشتخانەكەیە. برا بچووكیان بەرپرسی كڕینی شمەكی ڕۆژانەیە، برای ناوەندیش چێشتلێنەرە، سەرپەرشتی هۆڵی پێشوازیو بەڕێوەبەری پارە وەرگرتن، لای كاك مەغدیدە، هەر خۆشی خەزنەدارە(امین صندوق).

كێشەی سەرەكی پرۆژەكە لە ئێستادا سەقامگیر نەبوونی كارمەندە، زۆرینەی ئەو كارمەندانەی دەست بەكاردەبن پاش مانگێك یا دوو مانگ دەست لەكار دەكێشنەوە. ئەمەوای كردووە ئاستی خزمەتی مادیو مەعنەوی چێشتخانەكە دابەزێت، جارجاریش دەبێتە هۆی بشێوی لە بەڕێكردنی میوانەكاندا دووبارەو سێ بارەو چەندبارە بونەوەی ئەو كێشەیە بۆتە زەنگێكی ترسناك بۆ مەغدیدو براكانی، داهاتووی پرۆژەكەشیان كە بریتییە لە: بەیەكەم كردنی ڕیستۆرانتەكەیان لەسەرئاستی هەرێم، لەمەترسیدایە بەتایبەت كەوەرزی گەشت وگوزار نزیك بۆتەوەو ئەمساڵ بەهۆی باش بوونی بارودۆخی ناوەڕاستو باشووری عێراق، بە دڵنیاییەوە خەڵكانی زیاتر بەمەبەستی گەشت وگوزار بەهەولێردا تێپەڕ دەبن، ئەمە وەرزێكی بە پیتە بۆچێشتخانە، بەڵام قۆناغێكی سەخت دەبێ بۆ ڕێستۆرانتی (سوڵتان موزەفەر).

كاریگەری كێشەكە كاردانەوەی سلبی لای مەغدید دروستكردووە، تورە بوونو گرژیو پەستیو سەرزەنشتی كارمەندەكان بۆتە سیمای كەسێتی بەڕێوەبەر.

ئایا تاچەند پرۆژەكەو بەڕێوەبەرەكەی دەتوانێت خۆگربێتو نەڕوخێ لەبەرامبەر ئەو قەیرانەدا؟

هەستكردن بە شكستو هەستكردن بە سەركەوتن هەمان كاریگەرییان هەیە

پێش هەموو شت: ئاشكرایە بەڕێوەبەرەكەی نەك ناتوانێت بەردەوام بێتو بەرگەی ئەو حاڵەتە بگرێت، بەڵكو هەرلەو كاتەوە ڕووخاوە كەكاردانەوەی دەروونی بەرامبەر كارمەندانو كارەكانیان هەیە. بۆیە گەر كاریگەر نەبوبێ بەو شكستە ئەوا كاریگەریش نییە بەو سەركەوتنەی كە پێی بووترێ باشترین چێشتخانەی گەشت وگوزاری لە هەرێمی كوردستان.

پێویستە خاڵێك باسبكەین وەك بنەمایەكی نەگۆڕ لە كارگێڕی كارمەنداندا: ئەویش زانینی ئەو ڕاستیەیە كە كارمەند موڵكی خاوەنكار نییە بەڵكو خاوەنكار كڕیاری تواناو چالاكی كارمەندەكەیە.

یەكەم هەنگاو: چارەسەر لە خودی كاك (مەغدید)ەوە دەست پێدەكات: ئەو پێویستی بەپێداچونەوەیەكی گشتگیر هەیە بە بۆچونەكانیدا لەسەر كارمەندەكانی، پێداچوونەوەی شێوازی بەڕێوە بردنی، پێداچوونەوەی هەڵوێستو مامەڵەكانی، یاخود بەدەر برینێكی تر: هەموو ئەو وێنا (تصور) ە سلبیانەی لە مێشكی ئەمدا درووست بووە پێویستییان بەسرینەوەیە، تاوەكو هەر لەسەرەتاوە خۆی لەو تەنگژە دەروونیە ڕزگار بكات.

دووەم هەنگاو: بریتییە لە دەستنیشانكردنی فاكتەرەكانی ئەو بارو دۆخە، ئەم هەنگاوە خۆی لە خۆیدا نیوەی چارەسەرە بەگشتی، سێ فاكتەری سەرەكی بۆتە هۆی دروستبوونی ئەو قەیرانە:

یەكەم: گەشەكردنی ئاستی بازاری ڕیستۆرانتەكە، بەتایبەت لەم چەند ساڵەی دوایدا كەهەولێر گەشەی بەرچاوی بە خۆیەوە دیوە، ژمارەی ئەو خەڵكانە زیادی كردووە كەڕۆژانە سەردانی شاری هەولێر دەكەن، ئەمە خاڵێكی زۆر ئیجابییە بۆ ڕێستۆرانتەكە بەڵام كەمتەرخەمی مەغدید لەوەدایە كە بەپێی نەشوونمای شارەكە ئەم هەوڵی نەداوە ئاستی لێهاتووی چێشتخانەكەی زیاد بكات، بۆیە ئەمڕۆ فشاری ئەو دواكەوتنەی پێوە دیارە.

دووەم: لە خستنە ڕووی كێشەكەدا لەسەرەتادا باسكرا كەمەغدید زیاتر لەتوانای خۆی ئەركی گرتۆتە ئەستۆ، خۆی خەزنەدار، بەڕێوەبەری گشتییە، سەرپەرشتی هۆڵی پێشوازییە، كاشێرە، بێگومان ئەمە لانی كەم كاری دووكەسە، ئاشكرایە گەر كاك مەغدید ئەوەی بەڕاست زانیووە دەرهەق بەخۆی ئەوا هەمان (فرەكار) یش بۆ كارمەندان بە ڕەوا دەزانێت.

سێ یەم: ئەو كەسەی دەبێتە كارمەند لای مەغدید، مەبەستی دابینكردنی ژیانی خۆیەتی بەسەربەرزانەو دەیەوێت پاروی حەڵاڵ بخوات، بەڵام كاتێك دەست لە كار دەكێشێتەوە دیارە هەست بەئاسوودەیی ناكاتو دڵخۆش نییە بەكارەكەی كەواتە جۆرێك لە نادروستی هەیە لە مامەڵەی ئیداری ڕیستۆرانتەكە لەگەڵ كارمەندان.

لە ڕوانگەی ئەوسێ فاكتەرەوە میكانیزمی چارەسەر بریتی دەبێت لەم چەند ڕێنماییە:

١-بەحوكمی كارەكەی كە بریتییە لە گەشت وگوزارسازی. مەغدید دەتوانێ پرسو ڕاوێژ بەچەند كەسێك بكات كە پسپۆڕن لە بواری گەشت وگوزاردا، بەمەبەستی شارەزا بوون لەو ستاندەرە

جیهانیانەی کە دەچەسپێ بەسەر (بەڕێوەبردنی ریستۆرانت)دا. بۆ نموونە: ستاندەری جیهانی چییە بۆ چێشتخانەیەکی گەشتوگوزاری (٤٨٠) مەتر دووجا؟ ئەو ریستۆرانتە چەند کارمەندی پێویستە؟ چەند کارمەندی خزمەت گوزارو چەند کارمەندی چاودێری پێویستە؟

پێویستە پرۆژەی لەو جۆرە خاوەنی پەیکەرێکی کارگێری (هیکل اداری) بێت تا ئەرك‌و مافی کارمەندانی پەیوەست بەو رۆیستۆرانتە دیاری بکات، بونی پەیکەرێکی ئیداری لەو جۆرە بۆ بەڕێوەبەر کارئاسانییەکی زیاترە بۆباشتر هەڵسەنگاندنی ئەدای کارمەندەکان، لە نەبوونی پەیوەندی پەیکەری بەڕێوەبردن ئەگەری دروستبوونی فرە بەڕێوەبەری دێتە ئاراوە، ئەم حاڵەتەش بۆ کارمەندانی خزمەتگوزارو کارمەندی نوێ حاڵەتێکی ماندوکەرە.

٢- رەچاوکردنی راستی (کارمەندیش وەك من مرۆڤە) پێویستییەکی هەموو کاتی هەموو پرۆژەکەیە، پێویستە کاك مەغدید رێزی هەست‌و سۆزی کارمەندەکانی بگرێت‌و وەك فاکتەری سەرکەوتنی پرۆژەکەی سەیریان بکات، نەك وەك دەزگایەك بۆ کارکردنێکی رووت. مافی تەواویان دابین بکات، رێز لە ماوەی کار کردنیان بگرێت، قسەی بە توێکڵ‌و توانج و وشەی ناشیرین لە فەرهەنگی خۆیدا لابەرێت.

لایەنی مەعنەوی بەشێکە لە چارەسەرو بەشەکەی تریشی لایەنی ماددییە، هەر کرێکارێك هەستی کرد ماندوو بوونی زیاترە لە دەستکەوتەکەی، ئەوا هەمیشە عەودالی کارێکی ترە کەلانی کەم دەرماڵەکەی هاوتای ماندووبوونی بێت.

بۆ زامنکردنی زیاتر ئەو ئاوماژەیەی باسکرا، چێشتخانەی(سوڵتان موزەفەر) دەتوانێت پەیوەست نامەیەك (عقد) دروست بکات بۆنێوانی ئیدارەی رێستۆرانت‌و کارمەندەکان، تا لەکاتی هەر کێشەیەك یا بێزاربوونی کارمەند لەکارەکەی یان لە کارمەندەکاتی تر، لەسەر رۆشنایی پەیوەست نامەکە، ئاراستەی کارکردنیان رێك بخەنەوە، دەکرێ ئەم چەند خاڵەی خوارەوە لە پەیوەست نامەکەدا ئاماژە پێبکرێ:

١- ماوەی کارکردنی کاتژمێر ( ) ی بەیانی بۆکاتژمێر ( ) ی ئێوارە.

٢- ئاماژەکردن بە مافی کارمەند لەکاتی کارکردنی زیادەدا (ئۆڤەر تایم).

٣- ئاماژەکردن بە چۆنیەتی مۆڵەت وەرگرتن‌و دابینکردنی پشوو.

٤- بری مووچەو رۆژی وەرگرتنی.

٥- پشت بەستن بەسیستەمی دەستخۆشی‌و سیستەمی هاندان‌و سزا.

٦- ئاماژە بە چۆنیەتی واز هێنانی کارمەند، بۆ نموونە پێش دەستکێشانەوە بە (١٥) رۆژ ئیدارە ئاگاداربکاتەوە.

ئەمانەو چەندین خاڵی تریش پێویستە لە نێوان خاوەنکارو کارمەندانی هەرپرۆژەیەکدا هەبێت، بەڵام بەپێی جۆری کارەکان خاڵەکان گەڵاڵە بکرێت.

دوا ووتە: نابێ ئەوە لە یاد بکەین کەسەرمایەو ووزەی مرۆیی یەکێکە لە بنەماکانی سەرکەوتنی هەرپرۆژەیەکی ئابووری، چەند بە ووردی مامەڵە لەگەڵ ئەو بنەمایە بکرێت، هێندە زامنی سەرکەوتنی پرۆژەکە زیاتر دەبێت.

لە کۆتاییدا وەك لە سیستەمی کارگێری دا بە (چاوپێکەوتنی وازهێنان) (مقابلات الاستقاله) ناوزەد کراوە پێویستە بەڕێوەبەر خۆی لە نزیکەوە لە رێگای چەندین پرسیارەوە کە شارەزایانی کارگێری ئاماژەیان بۆ کردووە چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەو کارمەندەدا بکات کە دەیەوێت واز بهێنێت، تا بزانێت هۆکاری سەرەکی وازهێنانی چییە؟ یاخود وێڕای قەیرانی کارگێری‌و گرفت‌و کێشەی دیکە، کێشەی یاسایی، وەك نموونەیەك، نایەتە گۆڕێ بەوازهێنانی ئەو کارمەندە.



چاوپێکەوتن

وەهاب حەسیب - کۆلێژی بازرگانی

چاوپێکەوتن: جۆرێکە لەجۆرەکانی پەیوەندیکردن ئامانجێکی دیاریکراوی هەیە بریتییە: لە (دامەرزراندن، هەڵسەنگاندن، یاخود دانوستاندن).

دیدەنی پشت دەبەستێت بە: داواکاری، گۆرینەوەو پێدانی زانیاری. هاوکات بەشداربووان تاوێك گوێ دەگرن‌و هەندێ کات قسە دەکەن.

ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان هەیە بەسەر چاوپێکە وتنەوە بریتین لە:

* شێوەی لایەنەکانی بەشداربوو.

* زوبان (هۆکارێکی کاریگەرەبۆتێگەیاندنی لایەنی بەرامبەر).

* ئاماژەکانی چاوودەم.

* رێکخستنی پێش وەخت بۆچاوپێکەوتنەکان.

* سازکردنی دانیشتنەکان‌و شوێنی چاوپێکەوتنەکان.

* مەودای کۆنترۆڵکردنی کاتی چاوپێکەوتنەکە.

* دەنگ (تۆنەکانی دەنگ‌و شێوازی دەربرینی رستەکان‌و بەکارهێنانی وشەکان کاریگەری راستەوخۆیان هەیە لەسەر کەسی بەرامبەر).

* جوولەی لەش.

* هێزوپایەی لایەنەکانی بەشداربوو.

* ئاشنایەتی لایەنەکانی بەشداربوو بە یەکتری.

* ئاشکراکردنی بابەت یان بابەتەکانی چاوپێکەوتن.

جۆرەکانی چاوپێکەوتن:

١- بەیەك گەیشتنی تاکەکەسی: جۆرێکە لە پەیوەندیکردن، کە دوولایەنی بەشداربوو پێکی دەهێنن، بەلایەنی کەمەوە (یەکێکیان) ئامانج یان مەبەستی چاوپێکەوتنەکەیە، هەردوولا هەندێ جار قسە دەکەن‌و هەندێ کات گوێدەگرن. ئەم جۆرەش بەگرنگترین جۆرەکانی چاوپێکەوتن دەژمێردرێت...

٢- چاوپێکەوتن بەمەبەستی دامەزراندن: تیایدا گونجاوترین پاڵێوراو هەڵدەبژێردرێت بۆ کارپێکردنی لەکارێکدا یان لەبوارێکدا.

٣- چاوپێکەوتن بەمەبەستی هەڵسەنگاندن (التقییم): جۆرێکە لەچاوپێکەوتن،سازدەکرێت بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی توانای کارمەندان یا بەرزکردنەوەی پلەی فەرمانبەر، یاخود پێداچونەوەی بودجە.

٤- چاوپێکەتن بەمەبەستی هاندان (التحفیز): مەبەستی سەرەکی بریتییە لە هاندانی لایەنی بەرانبەربە مە بەستی پێسپاردنی کارێکی دیاریکراوبەنموونە کرین وفرۆشتن.

٥- دیدەنی بەمەبەستی ئامۆژگاری‌و رێنمایی(النصح والإرشاد): تیایدا یارمەتی خاوەن کێشە دەدرێت، بەمەبەستی دۆزینەوەی رێگە چارەیەك بۆکێشەکەی لە میانەی گوێگرتن، گرنگیدان، تێکەڵ بوون بەگرفتەکەی بەمەبەستی دانانی ستراتیژیەتی چارەسەر بۆکێشەکە.

٦- چاوپێکەوتن بەمەبەستی سەرزەنشتکردن (التوبیخ): ئامانجی بنەرەتی بریتییە لە راستکردنەوەی رەوشتی نەگونجاوی فەرمانبەر یاخود کارمەند نەك سزادانی، واتە بەدەر خستنی هەڵە کانی‌و راستکردنەوەی...

٧- چاوپێکەوتنی ستەم لێکراو (التظلم): تیایدا فەرمانبەر یاخود کارمەند گازندە لەلێپرسراوەکەی دەکات، بەشێوەیەکی گونجاو کارەکانی هەڵناسەنگێندرێت واتە ستەمی لێدەکرێت بەلایەنی کەمەوە لە جێبەجێکردنی کارە کانیدا. گرنگترین شێوەی چاوپێکەوتنەکە ئەوەیە کە شێوەیەکی فەرمی لەخۆ ناگرێت. بۆئەوەی بریاری هەڵە دەرنەکەین یان نەکەوینە هەڵەوە ،پێویستمان بە ئارامی‌و کاریگەر نەبوون بەحاڵەتی دەروونی فەرمانبەر هەیە لەگەڵ گوێ لێگرتنی بەشێوەیەکی باش، پیشاندانی راستی، رونکردنەوەی ئەو هەلانەی بووەتە هۆی نزم بوونەوەی بەجێهێنانی(الأداء)

٨- چاوپێکەوتن بەمەبەستی وازهێنان لەکار: ئەم جۆرە دیدەنیە لەگەڵ ئەو کەسانەدا دەکرێت کە وازلەکاردەهێنن، بەئارەزوی خۆیان بێت یان دوور لە ویستی خۆیان، مەبەست لێی — زانینی ئەو هۆکارانەیە دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەیان لەکار.

مواصفات الساندويج بنل
PU Sandwich panel specification

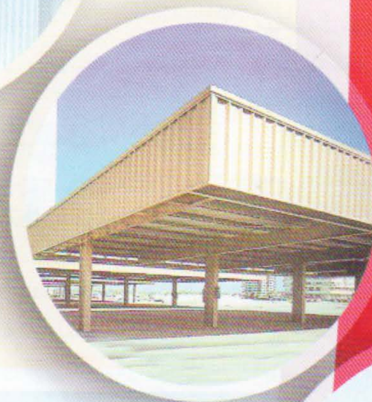


1. **Rain and vapor resistance**
   دژ بە باران و شێ
2. **Rusting resistance**
   دژ بە ژەنگ
3. **wind resistance**
   بەرگەگر دژی رەشەبا
4. **Sun Light resistance**
   تیشکی خۆر کاری تێ ناکات
5. **Chemical resistance**
   بەرگەگر دژی مەوادی کیمیاوی
6. **Fire Resistance**
   بەرگەگر دژ بە ئاگر
7. **Heat insulation**
   رێگەگر لە گەرما
8. **Sound insulation**
   رێگەگر لە تێپەڕبوونی دەنگ
9. **Thrust and erathquake resistance**
   بەرگەگر بۆ لێدان و زەمین لەرزە
10. **Insects resistance**
    دژ بە مێروو زیندەوەر
11. **Nice appearance**
    رووکەشێکی جوان
12. **Protective against pollutions**
    هاورێی ژینگەیە و ژینگە پیس ناکات
13. **Cost effective**
    نرخێکی کەم و خێرا لەدروستکردندا
14. **Variabe colors**
    چەندین جۆری جۆراو جۆری هەیە
15. **High durability**
    زۆر بەهێزو پتەوە
16. **Recyclabe**
    دەتوانرێت دوبارە بەکاربهێنرێتەوە







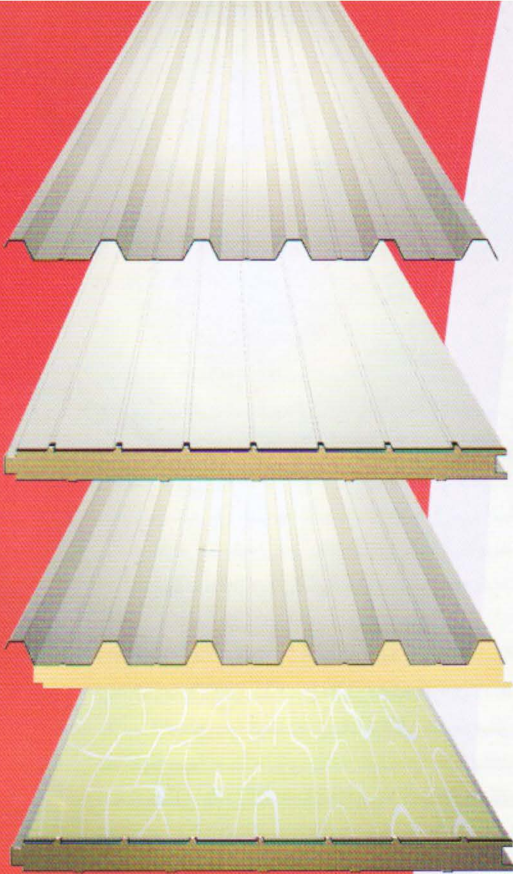






بەرهەمەکانی کارگەی (ڕەسەن)

بۆ ساندەویچ پەناڵی (سەقف و دیوار)



١ - پلێت + فۆم + پلێت

٢ - المنیوم + فۆم + المنیوم

٣ - سمنت بۆرد + فۆم + سمنبۆرد

٤ - پلێت + فۆم + MDF

٥ - MDF + فۆم +MDF.

به بەکارهێنانی:

-ماددەی (پۆلیریثاین)ی مارکەی (Bayer) ی ئەڵمانی.

-باشترین جۆری پلێت بە قەبارەی (0,4 - 0,5)ملم.

ئامادەین بۆ:

- دروستکردنی خانووی ئامادەکراو.
- دروستکردنی هەموو جۆرە کەرەڤانەیەك.
- دروستکردنی کۆگای ساردکەرەوە.
- دروستکردنی بینای پیشەسازی و کشتوکاڵی.
- دروستکردنی هەموو جۆرە بینایەکی خزمەتگوزاری.

Sandwich panel

ناونیشان: کارگەی ڕەسەن بۆ دروستکردنی ساندویچ پەناڵ

هەولێر – پیشەسازی باشوور

ت : ٠٦٦٢٥٢٦٢١٤

موبایل : ٠٧٥٠٤٤٥١٤٢٧ ٠٧٥٠٤٣٠٣٢٥٠
٠٧٧٠١٥٤٢٣٩٧

ئیمیل: rsngroup@yahoo.com





بازاڕسازی چییە؟



محمد هاشم محمد

iraq@edara.com

زنجیرەی سێیەم

لەزنجیرەکانی پێشوودا باسی ئەوەمان کرد، کە بازارسازی چیەو کۆمەڵە پێناسەیەکی شارەزایانی ئەم بوارەمان خستە روو، پاشان باسمان لەپێکهاتو بنەماکانی بازاڕسازی کرد کە چوار بنەمای سەرەکین :-

١- بەرهەم (المنتج) (Product).
٢- نرخ دانان (التسعیر) (Price).
٣- ریکلام کردن (الترویج) (Promotion).
٤- شوێن (المکان) (Place).

ئەمانە هەر چواریان ناو دەبرێن بە ٤Ps) (و لەزنجیرەی دووەمدا باسی بنەمای یەکەممان کرد، کەبەرهەمەکان بوو، لەم زنجیرەیەشدا باسی پێکهاتو بنەمای دووەمی بازاڕسازی دەکەین کەئەویش نرخ دانانە بۆبەرهەمەکان.

پێش ئەوەی بچینە ناوباسەکە، دەمەوێت بەپێناسەیەکی تری بازارسازی دەست پێبکەینەوە بۆ ئەوەی هەردەم لەیادمان نەچێت، ئەویش پێناسەی پرۆفیسۆری بازارسازی بەناوبانگە(فلیپ کوتلر) کەوەسفی بازارسازی (Marking) دەکات بەم شێوەیە:

بازارسازی پرۆسەیەکی کارگێریو کۆمەڵایەتیە، تاکەکانی ناوکۆمەڵگاو ناو بازارەکان ئەوبەرهەمو کەرەستەو پێداویستیانەیان دەست دەکەوێت کەدەیانەوێت، ئەم پرۆسەیەش دێتەجێ بەرێگای بەرهەم هێنانو گۆرینەوەی بەرهەمو کاڵاکان کەنرخو بەهایان هەیەلەگەڵ یەکتریدا.

نرخ دانان (السعر) (Price): نرخ دانان دووەم بنەماو پێکهاتەکانی بازاڕسازیە، نرخ دانان لەسەر ئەو بەرهەمانەی کەدەیفرۆشین، دادەنرێ بە گرنگترین ئەو بریارانەی کەپێویستە بیگریتەبەر بۆ بەردەوام بوونی بازرگانیەکەت، بۆیەپێویستە نرخێك دابنێیت بگونجێتو بەئاسانی بگاتە دەست کریارو ئامانجی خۆی بپێکێتو لەهەمان کاتدا لە یادی نەکەیت کەپێویستە نرخەکان تێچووەکان دابپۆشێتو جگە لەوەش رێژەیەك قازانج هەبێت بۆ بەرهەمەکە بۆ بەردەوام بوونیان لەبازارەکاندا.

لێرەدا دەمانەوێ جیاوازییەك بخەینەروو دەربارەی نرخو تێچوو (السعرو التکلفە).

تێچووەکان (Cost) بریتیە: لە کۆی بەهای سەرف کراوەکان، سەرف کراوەکان جێگیربێت وەکو کرێی جێگاکانو سەرف کراو گۆراوەکان وەکو نرخی کەرەستە خاوەکان بۆ بەرهەم هێنانی بەرهەمو کاڵاکان وئەمەبۆ دروستکراوی کارگەکان دەبێت.

نرخ (Price) بریتیە لە بەهای بەرهەمێك کاتێك کە بریاری فرۆشتن دەدەرێت، ئەمەش تێچووەکان دەگرێتەوە + رێژەیەك لەقازانج. نرخ دانان ئاسانترین بنەماو پێکهاتەکانی بازارسازیە، کە بەهۆیەوە کریار دەتوانێ لەبەرهەمەکەی بگات بەخێرایی، چونکە تایبەتمەندییەکانی بەرهەمەکەو بلاوکردنەوەو ریکلام کردن بۆی کاتێکی زۆر دەبات لەلای کریار، کە ئاشنایی بەرهەمەکە بێتو لێی تێبگات، بەڵام لەراستیدا نرخ دانانی گونجاوو باش دادەنرێ بەبنەمایەکی سەرەکی بۆسەرکەوتنی بەرهەمەکە لە بازارەکاندا، لێرەدا گەیشتینە ئەو ئەنجامەی کە نرخ بریتییە: لەو بەهایەی کەکریارەکان تەرخانی دەکەنو دەیدەن بۆ بەدەست هێنانی بەرهەمی گونجاو پێویست کە کریار ئارەزووی لێی هەیە، ئەمەش جاری وا هەیە بەپارەدان دەبێت یان گۆرینەوەی بە بەرهەمێکی تر یان خزمەت گوزاریەك یان دەنگ دانە لە هەڵبژاردنەکان یان هەرشتێك بێت کە نرخدار بێت لەلای لایەنی بەرامبەر.

نرخ دانانیش رادەوەستێ لەسەربنەمای بەهای تێچووی راستەقینەکانی بەرهەمەکەو ئەوکات کرێی کرێکارەکانو تێچووی ئەو کەرەستە خاوانەی کە بەرهەمەکەی لێ دروست دەکرێت.

تێچووی بەرهەمەکان چەندە؟ نرخو بەرهەمو خزمەتگوزارییە جۆراو جۆرەکان چەندە؟ چۆن ئەم نرخانە دیاری دەکەیت؟ ئایە هەمیشە کریارەکان رازین لەسەر ئەم نرخانە؟ ئەو کاریگەریانە چۆن دەبن کاتێك ئەم نرخانە دەکەونە بازارەوە؟ بۆیە چەند رێگایەك هەیە کە بتوانین نرخی بەرهەمەکانمان دابنێین:

١-نرخ دانان لەسەر هەمان بەرهەم کە لەبازاردا هەیە، ئەمەش رێگایەکی باشو ئاسانەو سوود بەخشە بۆ ئەو کەسانەی نازاننو گرفتیان هەیە لە نرخ دانان، لەسەر بەرهەمەکانیانو زانینی بەهای بەرهەمەکان، بەڵام بەرەنگاربوونەوەی راستەقینە ئەوەیە کە تۆ بتوانی تێچووی بەرهەمەکە کەم بکەیتەوە بێ ئەوەی کاریگەری دروست بکات لە سەر کوالێتی بەرهەمەکانو ئەمەش ئەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی رێژەی قازانج.

٢-دانانی قازانجێکی کەم، بۆ ئەوەی ببیتەخاوەن رێژەیەکی فرۆشتنی گەورە لە بازاردا، واتە بۆ ئەوەی بتوانیت زۆرترین ژمارە لە بەکاربەرو هەمیشە کریارەکان بۆلای خۆت رابکێشیت، ئەمەش رێگایەکی بەسوودە بۆ بنیاتنانی زانیارییەکی تەواو لەسەر بەرهەمەکەت یان دروستکردنی بنەمایەکی تەواو لەسەر ئەوەی کە بەرهەمەکەت نرخی کەمترە لە بازارداوپاشان دەتوانیت نرخەکەی بەرزبکەیتەوە.

٣-ژماردنی بەهای راستە قینەی بەرهەمەکەو دانانی قازانجی زۆر کەم یان کەمترین نرخ کە کریارەکان بتوانن بەرهەمەکە بەدەست بهێننو بیکرن.

٤-پابەند بوون بەونرخانەی کەزاڵو دیارن لەبازارداو لەلای کەسانی شارەزاوە دانراون لەبازارەکاندا.

٥-دانانی نرخێکی بێ وێنەو بەرز لە سەر بەرهەمەکەت ئەگەر هاتو بەرهەمەکە کەمبوو لە بازارداو بێ هاوتاو بەهادار بوو لەلای کریارەکان، لێرەدا دەتوانی نرخێکی بەرز دابنێیت.

٦-داشکاندنەکان: دەتوانیت:

★ هەندێ داشکاندن دیاری بکەیت بۆ ئەو کریارانەی کە بە نەقدی بەرهەمەکە دەکرن بۆ ئەوەی رزگارت بێت لە کێشەی فرۆشتنی بە قەرزو بەقیست، چونکە پارەکە زۆر درەنگ بەدەستت دەگاتەوەو سوودێکی کەم لە پارە کە دەکەیت.

★ دیاریکردنی داشکاندنی گەورە بۆ ئەو کەسانەی بە برێکی زۆرشت دەکرن.

★ دیاریکردنی داشکاندنی وەرزی یان لە بۆنەکانو کاتی جەژنەکان، ئەمەش یارمەتی دەری فرۆشتنی برێکی زۆردەبێت لەوبەرهەمە.



دەتوانی چی بکەیت ئەگەر خاوەنی یەك ملیۆن دۆلار بیت؟!

ئەم چیرۆکە لە نێو لاپەڕەکانی کتێبی ناپلیون هیل دا هاتووە (بیر بکەرەوەو دەوڵەمەند تر بە)، لەهەنگاوی پێنجەمی بەدەست هێنانی سەروەت و سامان و دەوڵەمەندی بە خەیاڵ.

(فرانك جۆنزالزس) لەدایك بووی ساڵی (1856) لەکاتی خوێندنی لە زانکۆی (ئۆهایۆ) لەئەمریکا دا، هەست و درکی بە هەندی نارێکی کرد لە سیستەمی خوێندن لە زانکۆکەیدا، ئەو کەموکوری و نارێکیانەی کە هەستی پێکرد دەتوانێت چارەسەرو گۆرانکاری لەسەر بکات ئەگەر دەسەلاتی هەبووایە.

بیرکردنەوە لە کرداری گۆڕین، فیکرو هۆشی (فرانك) ی داگیر کردبوو، هەر بۆیە بریاری دا بە دامەزراندنی کۆلێژێکی خوێندن بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو هەموو بیرە زانستیە نوێیانەی کە مێشکی داگیر کردووە بیخاتە بواری جێبەجی کردن و پراکتیزە کردنەوە لەو کۆلێژەدا.

(فرانك) بەوە بەناوبانگ بوو کە کەسێکی بەتوانایە لە ئیقناع کردنی خەڵکداو دەتوانێت متمانەیەکی تەواو دروست بکات لە دڵی بەرامبەرەکەیدا، کەسێکی عاشق بەزانست بوو، هەردەم لەهەوڵی فێربوونی زانستی نوێ دا بوو، بۆ ئەم مەبەستەش هەردەم بانگەوازی دەکرد بۆ فێربوون و وتنەوەی وانە واقیعییەکان و پراکتیك کردنیان لە ژیانی هاوچەرخی خۆیاندا، نەوەك هەر وەکو خەون و خەیاڵێك باسی بکەن و نەتوانن پیادەی بکەن.

پاش ئەوەی زانکۆی تەواو کرد (فرانك) بە قووڵی دەستی بە دیراسەت کردن و خوێندنی ئایینی مەسیحی کرد، هەر بۆیە لەکۆتاییدا بروانامەی (ووتار خوێنی) وەرگرت و کەسێکی لێهاتووی لێدەرچوو لەم بوارەدا، هەردەم لەبیری ئەوەدا بوو کە چۆن بتوانێ خەوەکەی جێبەجێ بکات کە دامەزراندنی زانکۆیەکە؟

(فرانك) دەستی بە لێکۆڵینەوەی پرۆژەکەی خۆی کرد لە هەموو لایەنەکانیەوە بۆ ئەوەی بتوانێت بیهێنێتە دونیای پراکتیك کردنەوە، بەلام بۆی دەرکەوت لە کۆتاییدا کە پێویستی بە (١) ملیون دۆلار هەیە بۆ ئەوەی پرۆژەکەی بەباشترین و جوانترین شێوە بێتە دونیاوەو رووناکی ببینێت.

چۆن بتوانێت یەك ملیون دۆلاری دەست بکەوێت؟ لەکاتێکدا کە دۆلار زۆر بەنرخ و گرنگ بوو لەو وەختەدا! دۆلاری ئەوکات لەگەڵ ئێستادا جیاوازی زۆری هەبوو، وەك ئێستا نەبوو کە رۆژانە دۆلار لە لەرزین و بێ متمانەیی دایە!

ئەم پرسیارە بیری (فرانك)ی داگیر کرد، چۆن بتوانێت پارەیەکی وەها زۆر بەدەست بهێنێت؟! دوو ساڵ تێپەری لەتەمەنی (فرانك) بێ ئەوەی بتوانێت وەلامێك بۆ ئەو پرسیارە بدۆزێتەوە، بەلکو نەیتوانی لەم ماوەیەدا تەنانەت نەخشەیەکیش دابنێت بۆ بەدەست هێنانی ئەم پارەیە!!

(فرانك) بیری کەوتەوە بۆ ئەوەی بگاتە ئەو ئەنجامەی کە دەیەوێت ئەوا پێویستە ئامانجەکەی دیاری بکات و زۆر بە وردی هەنگاوی بۆ بنێت.

لەبەرئەوە هەلسا بەکێشانی نەخشەیەك و بەستنەوەی بە کاتێکی دیاریکراو بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکەی، (فرانك) لە ناخیەوە ویستێکی زۆر بەهێزی لا دروست بوو بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی.

(فرانك) دەستیکرد بە بیرکردنەوەو شیکردنەوەی ئەو هۆیانەی کە بۆچی دووساڵ تێپەری و نەیتوانی رێگا چارەیەك بدۆزێتەوە بۆ بەدەست هێنانی ملیۆنەکە؟

لێرەدا گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە پێویستە لەسەری بیرکرنەوەی خۆی زیاتر بخاتە گەرو لەچوار چێوەی کاتێکی دیاریکراودا کاربکات بۆ ئەوەی بگاتە وەلامی چۆنیەتی بەدەست هێنانی ملیۆنە دۆلارەکە.

هەر بۆیە بریاری دا تەنها یەك هەفتە بۆخۆی دابنێت بۆ ئەم پرۆژەیە، دوای ئەم بریارە هەستی بە خۆشیەکی دەروونی کرد لەگەڵ دروست بوونی توانایەکی بەهێزو پاڵنەرێك بۆ ئەم مەبەستە.

بیرۆکەیەکی زۆر ئاسانی بۆ هات، ئەویش بەهەڵسان بە پێشکەش کردنی ووتارێك بە ناونیشانی (دەتوانم چی بکەم ئەگەر یەك ملیۆن دۆلارم هەبێت)؟! بەو هیوایەی کە ئامادەبووان بتوانن یارمەتی بدەن بۆ کۆکردنەوەی ئەم برە پارەیە.

بۆ ئەم مەبەستەش دەستی بە ریکلام کردن کرد لە کەناڵەکانی راگەیاندن و کات و بەرواری پێشکەشکردنی وتارەکەی ئاشکرا کرد بەو هیوایەی کە زۆرترین کەس ئامادەبن لەو ووتارەدا.

(فرانك) شەو دەستی بە نووسینی دەقی ئەو ووتارە کرد کە بەنیازە پێشکەشی بکات و هەستی کرد کە ئەم کارە زۆر بەئاسانی بەدەستییەوە دێت، ئەو دووساڵەی کە بەسەری برد لە تێروانین و بیرکردنەوە بۆ پرۆژەکەی کۆمەڵێك زانیاری لا کۆکردبۆوەو چەند هەنگاوێکی لا بەرجەستە ببوو بۆ دامەزراندنی ئەو زانکۆیەی کە خەوی پێوە دەبینی.

رۆژی دیاری کراو هات و (فرانك) زوو لەخەو هەڵساو پێداچوونەوەیەکی خێرای کرد بەو چەند لاپەرەیەی کە ووتارەکەی تێدا نووسیبوو، پاشان جوانترین جل و بەرگێك کە خاوەنی بوو لەبەری کردو لەئەنجامی پەلەکردن و پەرۆشی زوو دەرچوون و شڵەژاویدا ئەو چەند لاپەرەیەی لە بیر کرد کە ووتارەکەی تێدا نوسیبوو!

پێش پێشکەشکردنی ووتارەکەی بەچەند چرکەیەك بۆی دەرکەوت کە پەرەکانی لەبیر چووەو لای نیە، بەلام زۆر گرنگیی پێنەدا، لەبەر ئەوەی قسەکان هەمووی لە دڵیدا ئامادەبوون و هەمووی لە پێش چاوی بوون، چونکە زۆر باوەری بە خۆی هەبوو بۆیە نەبوونی چەند لاپەرەیەك لەبەردەمیدا هیچ لە گرنگی پرۆژەکە ناگۆڕێت!

هەر بۆیە چاوەکانی داخست و جڵەوی شل کرد بۆ بیرو هۆش و خەون و ئاواتەکانی بۆ ئەوەی دەست بە قسەکانی بکات و پلانی ئەو زانکۆیە باس بکەن و شیتەڵی بکەن بۆ ئامادەبووان، باسی لە دانانی بەرنامەیەکی تەواو کرد کە چۆن دەتوانێت وا لە گەنجانی وڵاتەکەی بکات کە هەست بە لێپرسراوێتی بکەن و ئامادەییشیان تێدا دروست بکات بۆ کارکردن بۆ بەدەست هێنانی ژیانێکی بەختەوەرو سەردەمێکی هاوچەرخ.

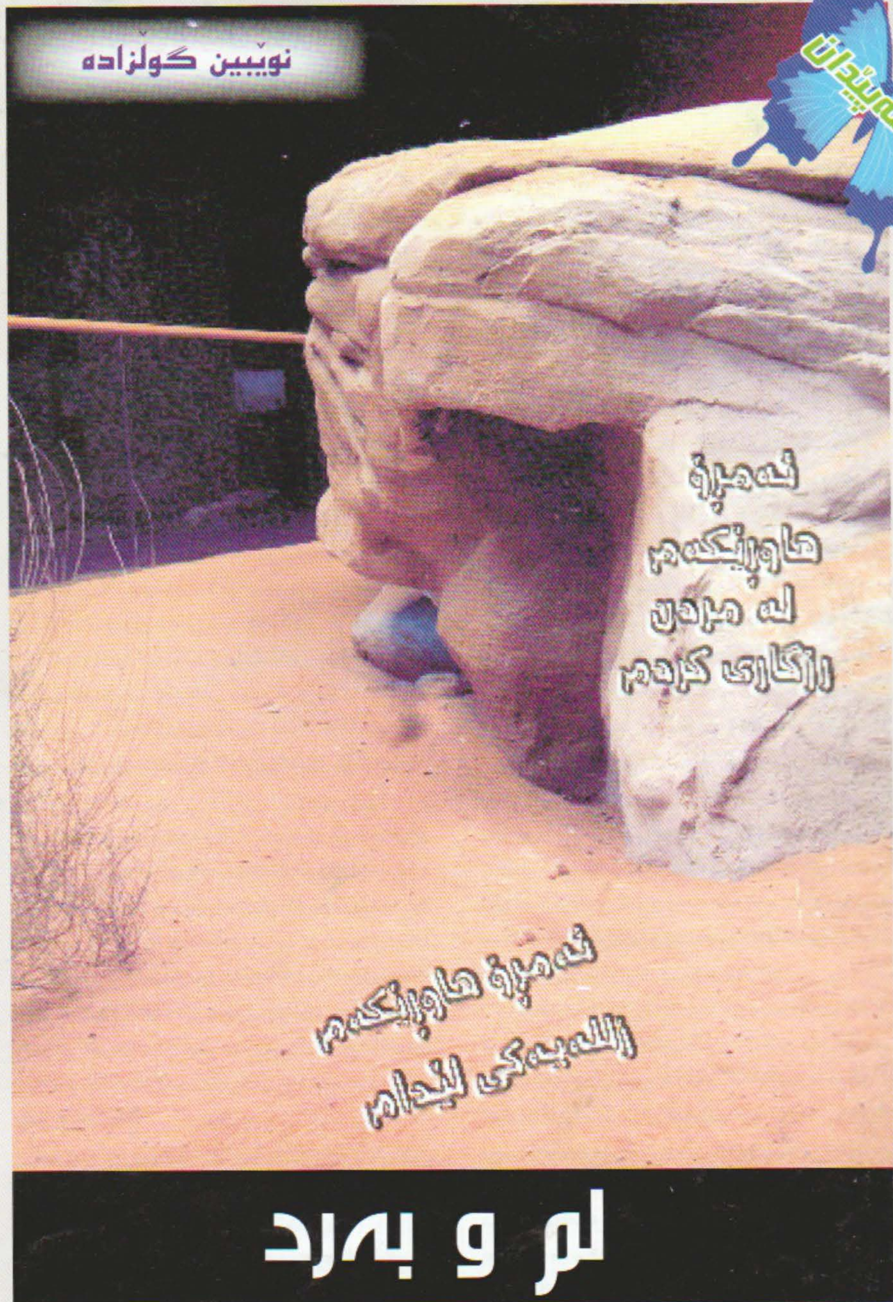
ئامادەبووان وێنای ئەو راستیە گەورەیەیان کرد، رێك وپێکی ووشەکانی فرانك و باسکردنی پرۆژەکەو جوڵاندنی هەستی ئامادەبووان خۆی لە خۆیدا گرنگیەکی زۆری هەبوو بۆ ئەوەی باوەریان پێ بهێنێت بە پێویستی هەبوونی زانکۆیەکی وەهاو متمانە کردن بەوەی کە ئەم پیاوە توانای ئەوەی هەیە کە ئەم ووتانەی باسی لێوە دەکات بیهێنێتە دی و بیخاتە بواری جێ بەجی کردنەوە.

دوای ئەوەی (فرانك) لە ووتارەکەی بووەوە، لە شوێنێکدا دانیشت بۆ ئەوەی کەمێك پشوو بدات، لەو کاتەدا کەسێك سەرنجی (فرانك) ی راکێشا کە لەریزی پشتەوەی ئامادەبوواندایەو وا خەریکە هەنگاو دەنێت و بەرەو رووی دێت، دوای گەیشتنی دەستی هێناو تەوقەیەکی گەرمی لەگەڵ (فرانك) کردو دەستی گوشی و وتی:

(من دڵنیام کە تۆ دەتوانیت ئەو قسانەی کە وتت جێبەجێیان بکەیت و بیهێنیتە دی، ئامادەیی خۆشم دەردەبرم بۆ هاوکاری کردنت، بۆ ئەوەی متمانەو باوەر بەقسەکانم بکەیت، دەمەوێت سبەینێ تەشریف بهێنیت بۆ ئۆفیسی کۆمپانیاکەم و چەکی یەك ملیۆن دۆلارت تەسلیم بکەم).

بۆ رۆژی دواتر (فرانك) چەکی یەك ملیۆن دۆلاری وەرگرت لە لایەن پیاوی خاوەن کار (فیلیب أرمور)، (فرانك) توانی بەم پارەیە پەیمانگای (أرمور)ی تەکنیکیی دابمەزرێنێت، کە پاشان ناوەکەی گۆرا بۆ (پەیمانگای إلینویزی تەکنیکی)، (فرانك) وەك بەرێوەبەرو بەرپرسێکی ئەم پەیمانگایە کاری کرد تا ئەو رۆژەی کە ماڵئاوایی لەدونیا کرد لە ساڵی (١٩٢١)، (فرانك) لەماوەی ژیانیدا توانی ببێتە نوسەرو دانەری(١٥) کتێب.





لم و بەرد

دوو هاورێـــی گیانی بەگیانی بە بیابانێکی وشكو کاکی بە کاکیدا سەفەریان دەکرد

جارێـــك لێیان بـــووە ناخۆشـــیو یەکێکیان زللەیەکـــی لـــەوی تریانـــدا، ئـــەوەی کەزللەکەی بەرکەوتبوو زۆر ئازاری پێگەیشت، بەڵام بێئەوەی هیچ بڵێت لەسەر لمەکە ئەم ڕستەیەی نووسی:

"ئەمڕۆ هاورێ خۆشەویستەکەم زللەیەکی لێدام "

لەسەفەرەکەیان بەردەوامبوون تا گەیشتنە دورگەیەکی ڕازاوەو قەشەنگ، پاش حەسانەوە بڕیاریان دا لە ئاوی دەریاچەکەدا مەلە بکەن.

ئەوەیـــان کە زللەکـــەی خواردبـــوو، باش مەلەی نەدەزانی، خەریکبوو لەناودەریاچەکەدا بخنکێ، بەڵام هاورێکەی فریای کەوتوو لەمردن ڕزگاری کـــرد، لەپاش ئەوەی لـــە ئاوەکە هاتە دەرەوەو هاتەوە ســـەرخۆی، لە ســـەر بەردێك ئەم نووسینەی هەڵکەند:

"ئەمڕۆ هاورێکەم لە مردن ڕزگاری کردم"

لێرەدا هاورێکەی هەڵوێستەیەکی کردو وتی: بۆ کە زللەکەم لێدای لەســـەر لمەکە نووســـیت، بـــەڵام کـــە ڕزگـــارم کـــردی لەســـەر بەردەکـــە هەڵتکەند؟

هاورێکەی وەڵامی دایەوەو وتی:

کاتێك کەســـێك ئازارێکمان دەدات وا باشە لەسەر لم بینووسین، بۆئەوەی کاتێك شەماڵی لێبـــوردنو ســـینەفراوانیو بەخشـــندەیی هەڵدەکات بیسرێتەوەو دیار نەمێنێت!

بەڵام کە چاکەیەکمـــان لەگەڵ دەکرێت وا باشـــە لەســـەر بەرد هەڵی بکەنـــین، بۆئەوەی کاتێـــك ڕەشـــەبای بیرچوونـــەوە هەڵـــدەکات نەتوانێت بیسرێتەوە!

با فێر ببین ئازارەکانمان لەسەر لم بنوسینو چاکەکانیش لەسەر بەرد هەڵکەنین!!

حەکیمان وتویانە: ئێمە بە ســـاتێکی کەم مرۆڤە باشـــەکان دەناســـین، بـــە کاتژمێرێك فێـــر دەبین ڕێزیان بگریـــن، ڕۆژێکمان دەوێت تا خۆشـــمان بوێـــن، بەڵام هەمـــوو تەمەنمان بەش ناکات ئەگەر بمانەوێت لە بیر خۆمانیان بەرینەوە!!

سامان و ژیان

ئا/ زانا کریم

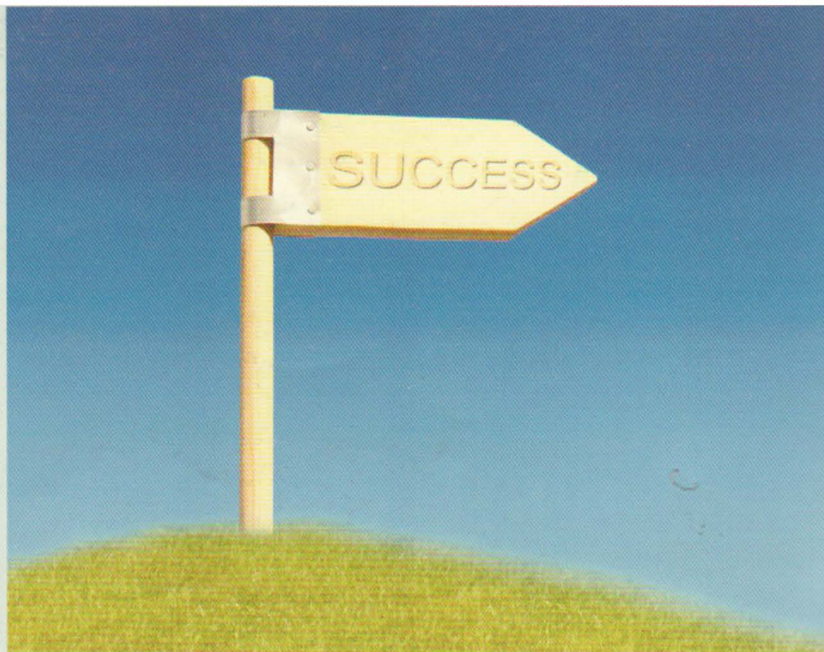
ســـامان ناتوانێـــت بەختەوەری دروست بکات، بەڵام بەختەوەری لە هەموو سامانی دونیا بەنرخترە!

ســـامان دەتوانێت زۆر شـــتی بە نـــرخ بکڕێت، بەڵام هەرگیز ناتوانێت بەختەوەری بکڕێت!

سامان دەتوانێت دەرمان بکڕێت، بـــەڵام هەرگیز ناتوانێت چارەســـەر بکڕێت!

سامان دەتوانێت پەرتوكو نوسراو بکڕێت، بـــەڵام هەرگیـــز ناتوانێت زانستو ڕۆشنبیری بکڕێت!

سامان دەتوانێت بمێنێت، بەڵام نەك بۆ هەتا هەتایی!



ئیرادەو سەرکەوتن

ن/علی وەردی- و/دانافوئاد حەمەصاڵح

هەرلەکۆنــەوە دیــدو بۆ چوونــی خاوەن بیرەکان چڕبۆتەوە لەســەر بــەرز نرخاندنی ئــیرادەو ئــەو ڕۆڵــە گرنگــەی دەیبینێــت لەســەرکەوتندا. هەرکەســێك لەکارێکــدا ســەرکەوتنی بەدەســت نەهێنایــە لاوازی ئــیرادەو ماندووبونــی کەمیــان دەدایەپــاڵو ئامۆژگارییان دەکرد، تابتوانێ ســەرکەوتنێك بەدەســت بێنێتو پشــت بەخۆی ببەستێتو ئیرادەی خۆی تێدا بەهێز بکات. هەرکتێبێکت بەرچاوبکەوتایە بەتازەو کۆنەوە لەســەر ئەم بیرۆکەیە دەرۆیشت، بۆ هەرشوێنێك بچویتایە ئــەم ئامۆژگاریەیــان دەکردیت:- ســەرکەوتن بەتێکۆشــان دەبێت، هەرکەسێك بەم ڕێگایەدا بــڕوات پێی دەگات کێ داوای بکات بەدەســتی دەهێنێت کێ بەدەستی هێنا سەرکەوتووە.

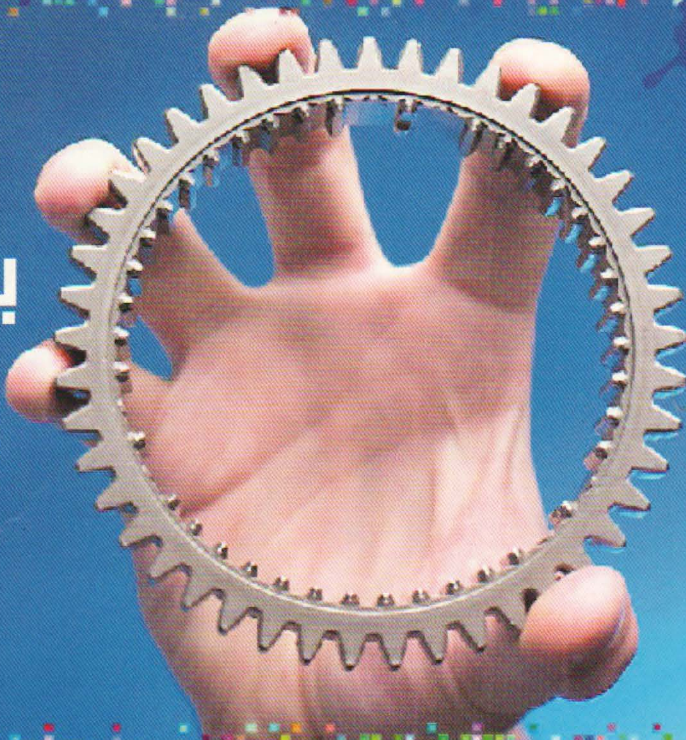
زۆربــەی ئــەو کەســانەی کەهەلیــان بۆ ڕەخســاوە لەرێی واســتەی گەورەو سەروەتو سامانەوە دەســتکەوتێکیان بەدەســت هێناوە لەئەنجامی هــەوڵو ماندوبوون بەدەســتیان نەهێناوە بۆیە بەزۆرخۆیان سەپاندووە بەسەر خەڵکیداو خۆیان بە گەورە داناوە وەك ئەوەی کەبەهەوڵو ئیرادەی خۆیان ئەودەستکەوتەیان بەدەســت هێنابێــت، ئەوەیــان بیرچۆتــەوە کەئەوبارودۆخە خۆشە ناوی ئەوانی خستۆتە لیســتی خوا پێداوانەوە لەم وولاتە ئاسایشەدا. هەندێــك لەوانــەی کــە لەئەنجامــی هەوڵو ماندوو بوونو ئارامگرتنو ئیرادەی خۆیانەوە ئەوەیان بەدەســت هێناوە کەشایەنی خۆیانە، هەرگیز ڕۆژانــی ماندووبوونیان بیرناچێتەوە کەچۆن گەیشتون بەو ئامانجە!

هەنــدێ جــار مــرۆڤ بــەو ڕێــرەوەدا دەڕوات کەخەڵکــی پیایــدادەڕۆن، ئەگەربێــتو بەرێکەوت ســەرکەوتنی بەدەست هێنا ئەوا لوتی بەرزدەکاتــەوە بەرامبەر خەڵكو لۆمەیان دەکات لەوەی کە بەدبەختیەکەیان لەدەستی خۆیاندایە.. ئەوەی جێگەی سەرســورمانە ئەوەیە کە بەخت ئەوکەسانە باوەریان پێیەتی کەشکستیان هێناوە، هەوڵــدەدەن هۆکارێــك بۆ شکســتەکەی خۆیان بدۆزنــەوە، حەزناکــەن کە هۆی شکســتەکەیان بخەنە ســەرخۆیان، بۆیەپەنا دەبەنە بەر بەخت بۆئەوەی کەبەسەریاندا هاتووە...

(ئیرادە ئەوشــتەیە کە مــرۆڤ دەتوانێت بەهۆیــەوە هەمووکارێك بــکات)، دەگێرنەوە کە دارتاشــێك کورســییەکی بۆ حاکمی شارێك دروست دەکردو زۆر خۆی تێدا هیلاك دەکردو زۆرگرنگی پێدەدا، لێیان پرسی:- بۆچی هێندە بەم کورسیەوە خۆت ماندوو دەکەیت؟ وەڵامی دانــەوەو وتــی:- چونکەرۆژێك دێــت منیش لەسەر ئەم کورسیە دابنیشم!

ئەم قســەیەی کابراش هاتە دیو زانستی یاســای خوێنــدو بــوو بــە حاکــمو لەســەر کورسییەکە دانیشت.

بیر کردنەوەی داهێنەرانە!!



شێرکۆ

بیرکردنەوە گەورەترین بەهرەی مرۆڤە، مرۆڤ بێ بیرکردنەوە گرنگی خۆی لە دەستدەدات و زەحمەتە بتوانێ بوونی خۆی بسەلمێنێت، ئەمەش وای لەو زانایە کردووە کە بڵێت: (من بیر دەکەمەوە کەواتە من هەم)!

زۆر گرنگە خۆمان ڕابهێنین لەسەر بیر کردنەوەو هەوڵبدەین پەرە بەم کارە بدەین و بگەینە قۆناغی بیرکردنەوەی داهێنەرانەو بتوانین بەقووڵی بیر لە کێشەو چارەسەرو ڕووداوەکان بکەینەوەو لە بەرامبەر هیچ گرفتێك دۆش دانەمێنین و بۆ هەموو کێشەیەك چارەسەرمان پێبێت.

لەم ڕووداوەی خوارەوەدا گرنگی بیرکردنەوەی قووڵ و داهێنەرانەمان بۆ دەردەکەوێت:

دەگێرنەوە لە گوندێکی بچکۆلانەی هیندستاندا، کشتیارێکی داماو کەوتبووە ژێر باری قەرزارییەوەو خاوەن قەرزەکەش کابرایەکی پیری چاوچنۆك بوو، چاوی بریبووە کچە جوانەکەی کابرای هەژارو بەهەلی زانی ئەم مەسەلەیە بقۆزێتەوە بۆ بەدیهێنانی مەرامی خۆی، بۆ ئەم مەبەستەش پێشنیاری کرد، کە ئەگەر کچەی لێ مارە بکات ئەوا لەبەرامبەردا ئەویش لە قەرزەکەی خۆی خۆش دەبێت!!

باوکی هەژارو کچەی داماو لەم پێشنیارەی پیرەی دەوڵەمەند دڵیان ڕاچڵەکی و لە تاوا نەیاندەزانی چی بکەن!!

پیرەمێردی چاوچنۆك لەسەر پێشنیاری خۆی بەردەوام بوو گوتی: من دوو بەردی یەکێك ڕەش و یەکێك سپی دەخەمە نێو تورەکەیەکەوە، جا ئەگەر کچەکەت بەردە ڕەشەکەی هەڵبژارد ئەوا دەبێتە خێزانی من و منیش لە قەرزەکەی خۆم دەتبەخشم.

ئەگەر بەردە سپیەکەی هەڵبژارد ئەوا واز لە کچەکەت دەهێنم و قەرزەکەشم ناوێتەوە.

ئەگەر هیچیانی هەڵنەبژارد ئەوا باوکی دەخەمە زیندان. هەموو خەڵکی ئاوایی لەسەر ڕێڕەوێك کە چەورێژ کرابوو ڕاوەستابوون چاوەڕوانی بینینی ئەو دیمەنەیان دەکرد، پیرەمێرد چەمییەوە بۆ هەڵگرتنی دوو بەرد بۆ نێو کیسەکەی! لەم کاتەدا کچەکە زۆر بەوردی تەماشای دەکردو سەرنجی دەدا، بینی کابرا دوو بەردی ڕەشی هەڵگرت و کردییە کیسەکەیەوە!

ئێستا وای دابنێ کە تۆ لەگەڵ ئەو خەڵکەدا لەوێ ڕاوەستاویت! چ ڕێگایەك نیشانی ئەو کچە دەدەیت؟

ئەگەر مەسەلەکە بە وردی شیبکەینەوە دەگەینە ئەم ئەگەرانەی خوارەوە:

١- کچەکە هیچ بەردێك هەڵنابژێرێت!

٢- پێویستە لەسەر کچەکە بۆ هەموو خەڵکەکە دەربخات کە دوو بەردی ڕەش لە توورەکەکەدایەو پیرەمێردی خاوەن قەرز کابرایەکی ساختەچی و تەڵەکە بازە!

٣- بەردێکی ڕەش هەڵدەبژێری و قوربانی بە خۆی دەدات لە پێناو ڕزگارکردنی باوکیدا!!

بۆ ساتێك لەم ڕووداوە ڕابمێنەو بە وردی هێزی بیر کردنەوەت بخەرەکار:!

ئەم چیرۆکە بۆ ئەوەیە بتوانین جیاوازی بخەینە نێوان بیرکردنەوەی سادەو بیرکردنەوەی مەنتیقیەوە، زۆرجار کێشەکانمان بەرێگای بیرکردنەوەی سادەو ئاسایی چارەسەر ناکرێن، بەڵکو پێویستە بۆ ساتێك هەموو پەیوەندییەکان ڕاگرین و هەموو تواناو وزەی بیرکردنەوەمان ئاراستەی ئەو کێشەیە بکەین کە چارەسەری هەنووکەیی پێویستە!

بەپێی ئەو بیرکردنەوانەی سەرەوە باسمان کرد، قوتاربوونی ئەو کیژۆڵەیە ئەستەمە.

باشە ئێوە چی دەڵێن؟ ئەگەر کچەکە بەم شێوەیە چارەسەری کێشەکە بکات:

دەست بکات بەتورەکەکەداو یەکێك لەبەردەکان هەڵبژێرێت و یەکسەر بێ ئەوەی مشتی بکاتەوە، وەکو یەکێك پێی لەبەردێك هەڵکەوتبێت بکەوێت و بەردەکەش فرێبداتە نێو بەردەکانی ڕێگە چەو ڕێژکراوەکەو دواتر بڵێت:

ئای چەند بەدبەخت بووم، بەڵام دەتوانین تەماشای تورەکەکە بکەین بزانین ئەو بەردەی کەماوەتەوە چ ڕەنگێکە؟ ئەوکات دەزانین من کام بەردەم هەڵبژاردووە؟ بێ گومان بەردی نێو تورەکەکە ڕەشەو هەموو ئامادە بووان دڵنیان لەوەی کە ئەم بەردەی کچەکە هەڵیبژاردووە سپی بووەو کابرایش ناتوانێت ئابرووی خۆی بەرێت و دان بە فێڵەکەی خۆیدا بنێت!

بەم شێوەیە کچەکە لە هەڵوێستێکدا کەلای هەندێ کەس چارەسەرکردنی مەحاڵە، توانی سەرکەوتوترین چارەسەر بدۆزێتەوە:

کەواتە دڵنیابە کە ئاڵۆزترین کێشەو گرفت چارەسەری هەیە، بەڵام پێویستە بەزیرەکی بیر بکەینەوە، نەك بە ماندوێتی و پەشۆکاوی.

پرنسیپەکانی سەرکەوتن!!

بەشی یەکەم

نا/ سەرکۆ یونس

پێشەکی : -

ئەم پرنسیپە تاقیکراوانەو ئەم ئامۆژگارییە راستگۆیانەت پێشکەش دەکەین، گرنگ لەپرنسیپەکاندا ئەوەیە کەبەزوویی سودت پێ دەگەیەنن بێ ئەوەی تۆ لەلایەن خۆتەوە هەوڵێکی زۆر بدەیت. ئەوەی کەلەسەر تۆ پێویستە ئەوەیە بەئارام بیتو پشوو درێژ بیتو کەمێك بخوێنیتەوەو بیر بکەیتەوە. بەدەست خۆتە لەساتێکی کەمدا ژیانت بەرەو باشتر ببەیت، هەروەها بەدەست خۆتە هەر ئێستا بریارێك دەربکەیت وات لێ بکات کە شێوازێکی نوێی ژیان بۆ خۆت هەڵبژێریتو توانایەکی زیاترت هەبێت لەدیاریکردنی رێگە بەرەو بەختیاری. لەبەر رۆشنایی ئەم بۆچوونەداو دەتوانیت لە رێگای پرنسیپەکانی سەرکەوتنەوە چالاك بیتو کارا بیتو زۆرتر ببیستیو زیاتر خەندەت لەسەر لێوبێتو بەئارام تر بیتو زیاتر ئارەزووی بەخشش بکەیت. دەتوانیت جڵەوی کارەکانی خۆت بگریتە دەستو کۆنترۆڵت بەدەست بێتو بەدەستی خۆت دەتوانی ئەوە هەڵبژێریت کەمرۆڤێکی باشتر بیت، هەریەك لە ئێمە دەتوانێت ببێتە کەسێکی چاکتر.

بەکورتی، پەروەردگار توانای باشکردنی ژیانی خۆتی پێ بەخشیویتو بەو شێوەیەی کەخۆت هەڵیدەبژێریت، هەروەها توانای ئەوەی پێ داویت کەیارمەتی کەسانی دی بدەیتو ئەم توانایەش کەس ناتوانێت لێت زەوت بکاتو بەو پێیەش دەتوانیت ژیانێکی ئارام ببەیتە سەرو کاراو سەرکەوتوو و بەختەوەر بیت لە ژیاندا. بنەماکانی سەرکەوتن بۆ تۆو گشت کەسانی دی گونجاون. ئەو بنەمایانە بۆتۆن وەك مرۆڤێك کەپشت بەخۆت دەبەستیتو بەرپرسیاری دەگریتە ئەستۆو ئارەزووت هەیە کەلەپێناوی بەرژەوەندی خۆتو خێزانەکەتو کۆمەڵگەکەت کارو کۆشش بکەیت. لێرەدا مەبەستیش ئەوەنیە کەئەو پرنسیپانە بخرێتە چوارچێوەی ئامۆژگاری ئاینییەوە، هەرچەندە ئەو نموونە بالآیانەی تێدایە کەلە گشت ئاینەکانەوە وەرگیراون. هەروەها مەبەست لەپرنسیپەکانی سەرکەوتن ئەوە نییە کەببنە ئامۆژگاری زۆرە ملێ، چونکە ئەوان تەنها رێنماییین بۆ چەسپاندنی ئەو پرنسیپانەی کەخۆیان لەتۆدا هەنو یارمەتیدەرتن بۆ بیر کردنەوەی راستو دروست بۆئەوەی فەلسەفەیەکی سەربەخۆ بۆخۆت دابنێیتو سەرکەوتن بەدەست بهێنیتو ئەو فەلسەفەیە بخەیتە چوارچێوەی پلانکاری رۆژانەتو لەتۆمارگەی بیرەوەری رۆژانەتدا بینووسیت، هەروەها دەبێت لەرووی خۆتدا بوەستیتەوە ئەوەش لەرێگەی هەوڵدان بۆ ئەوەی لە کەسی دیکە باشتر بێت. مەسەلەکە زۆر بەسادەیی ئەمەیە: یارمەتی خۆت دەدەیت کاتێك یارمەتی کەسانی دی دەدەیت، کاتێکیش کەخوو بەوەوە دەگریت رۆژانە بە پرنسیپێك لە پرنسیپەکانی سەرکەوتندا دەچیتەوە، خۆت سودمەند دەبیتو سودی دارایت بەدەست دەکەوێتو دەتوانیت پارەیەکی زۆرتر یان کارێکی باشتر یاخود تەندروستییەکی بەهێزتر بەدەست بهێنیت، هەروەها سوودی دیکە بەدەست دێنیت وەك خۆشەویستیو رێزو هاورێیەتیو بێ گرفتی. کاتێکیش ئامانجە تایبەتییەکانو دارایی خۆت بەدی دەهێنیت، دەبینیت هێندە داهاتو کاتو ئارامی دەروونیت هەیە کەبتوانیت بەشێوەیەکی باشو لەبار لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەشداری بکەیت، هەروەها ژیانت دەگۆرێت: دوای ئەوەی کە تەنیا بۆدەستکەوت هەوڵت دەدا، دەبیتە کەسێکی جیاواز کەتوانای ئەنجامدانت هەیە. دوای ئەوەی سەرکەوتن بەدەست دێنیتو دەبینیت هەر رۆژێکت لەوی پێشووت چاکترە ئەوەت بۆدەردەکەوێت - دوای سوربوونو کۆڵنەدان. توانای گەورەو بێ سنورت هەیە کەس نییە تۆ بۆ سەرکەوتن هەڵبژێرێت، بەڵکو تۆ خۆت بۆسەرکەوتن هەڵدەبژێریت.

لەوانەیە زۆربەی خەڵکی لەوە تێنەگەن کەئەم وشانە، هەرچەندە گەلێك سادەن، هێزێکی شاراوە یان تێدایە.

بەلام لەوانەیە ئەوان گوێی پێ نەدەنو بەرێی خۆیانەوە برۆن. بەڵام لەوانەیە تۆ ئەوە هەڵبژێریت کەببیتە کەسێکی نائاساییو ئەوسا دەتوانیت پرنسیپەکانی سەرکەوتن هەڵبژێریت تاوەکو لەژیانتدا ببنە رێ نیشاندەرت.

پرنسیپەکانی سەرکەوتن:

پرنسیپەکانی سەرکەوتن یارمەتی دەرن لەهێنانە گۆرێی ژیانێك لەگەڵ ژیانی سەردەمدا گونجاوبێت. ئەو پرنسیپانە بریتین: لە کۆمەڵێك ئامۆژگاری پراکتیکی بەنرخ کە رێ نیشاندەرن لەژیاندا بەرەو کامڵبوونێکی سایکۆلۆژیو ئایدۆلۆژی، هەروەها بەرەو تەندروستی باشو خۆشگوزەرانی دارایی. ئەم بنەمایەش لەچەند وانەیەکی گرنگ وەرگیراون سەبارەت بەپشت بەخۆ بەستن، هەروەها بیرو بۆچونێکمان پێشکەش دەکات سەبارەت بەو قۆناغەی کەپێی گەیشتووینو ئەو وێستگەیەی کەخوازیارین لەگەشتی ژیانماندا پێی بگەین، ئەم بنەمایانە گەلێك پەندیشیان تێدایە کە کورتەی ئەزموونی چەندین ساڵە، پێویستە پرنسیپەکانی سەرکەوتن یارمەتیدەربن لەپتر کردنی هێزی بیرو هێزی جەستەیی کە پێوسیتە بۆمامەڵە کردن لەگەڵ تەنگو چەڵەمەکانی رۆژانەدا، کەرووبەرووی بەدیهێنانی ئامانجەکانمان دەبنەوە، هەروەها پێویستە بۆگەشە پێدانی بیرێکی کراوەو نەرمو نیانی لەمامەڵەدا کەرەنگ دانەوەی ئەو ئاسایشو ئارامە سایکۆلۆژیەیە کەهەمانە، چونکە ئێمە لەپێناو بەدەستهێنانی ئامانجەکانماندا هەموو کارێك دەکەین.کاری رۆژانەت دیاری نەکەیت مانای وایە گرنگی هەموو کارەکان لەلات وەك یەکە. دیسان مانای ئەوەش دەدات کە ئەنجامدانو ئەنجام نەدانی کارێك لەلات وەك یەکە بەلام تۆ هەندێك چالاکی گرنگت بۆخۆت دەوێتو دەخوازیت هەر چالاکییەکیش لەو چالاکیانە مەبەستێکی دیاری کراوی هەبێت. لەبەرئەوە پێویستە تۆمارێکی بیرخەرەوەی رۆژانەت هەبێتو روون کردنەوەی ئەو کارانەی تێدابێت کە پێویستە هەررۆژێك ئەنجامیان بدەیت.





ئەتیکێتی سیماو رووکەشی جوان

دەرکەوتنی مرۆڤ بە رووکەش‌و رەونەقێکی جوان‌و دڵرفێنەوە، پەیامێکی ناسك‌و نازدار بە بەرامبەر رادەگەیەنێ‌و ئاماژە بە زەوقێکی جوان دەکات، وێرای ئەوەی کە خاوەنەکەی هەست بە دڵنیایی‌و ئاسوودەیی دەکات، بەرامبەریش بە خۆشحاڵییەوە دەروانێتە ئەو کەسەو بە هاودەمی کردنی دڵخۆش دەبێت. پاك‌و خاوێنی‌و بۆنی خۆش هەمیشە رووکەشێکی جوان‌و شارستانیمان پێ دەبەخشن، خاوەنی زەوقی جوان هەمیشە بۆنخۆش‌و پاك‌و خاوێنەو کاتێك لێی نزیك دەبیتەوە بە هاودەمیی خۆشحاڵ دەبیت. دەتوانین بۆ ئەوەی هەمیشە دڵخۆش‌و تەرپۆش بین‌و خاوەنی سیمایەکی جوان بین پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:

١- پاك‌و خاوێنی بکەین بە دروشم‌و سیمای هەمیشەیی: ئەو راستییەش کە پێویستە هەموومان بیزانین ئەوەیە کە خۆشترین بۆن لە جیهاندا بۆنی (ئاوە) مرۆڤی پاك‌و خاوێن بۆنی خۆشە با هیچ گوڵاوێکیش بەکار نەهێنێت.

٢- بەکارهێنانی بۆنی خۆش‌و فێنك ئەمەش دوای پاك‌و خاوێنی، چونکە بە هەڵەدا دەچاین ئەگەر وابزانین عەترو بۆنی خۆش دەتوانێت عەیب‌و ناتەواوییەکانی پاك‌وخاوێنیمان بۆ داپۆشێت، هەر کاتێك لاشەو جل‌و بەرگەکانمان پاك نەبوون ئەوا بۆنی خۆش سوودی نابێت!!

٣- بەکارهێنانی (معطر) لابەری بۆنی ئارەق هەموو رۆژێك، زۆرێك لەو (معطر) انەی بازار بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر ئەکتیڤن‌و کاریگەرییان دەمێنێت، جۆرێکیش هەیە کە بۆ ماوەی (٧) رۆژ بە ئەکتیفی دەمێنێتەوە!.

٤- خۆشۆرین: خۆ ئەگەر بکرێت بە تایبەت لە هاویندا مرۆڤ هەموو رۆژێك خۆی بشوات ئەوا کارێکی زۆر چاکە، وەکو لەسەرەوە ئاماژەمان پێکرد هیچ بۆنێك ئەوەندەی بۆنی ئاو خۆش نییە.

٥- خۆپاراستن لە هەموو ئەو شتانەی دەبنە مایەی بۆنی ناخۆش وەك بۆنی پێلاو، ئارەق، خواردنی سیرو پیاز، جگەرە، نەخۆشییەکانی دەم‌و ددان....هتد.

٦- بۆنخۆشکردنی جل‌وبەرگ: دەتوانرێت لە رێگای ئەو گیراوانەی لە بازاردا هەن وەکو(Confort) و جۆری دیکە جلەکانمان دوای شۆرین تێیدا هەڵبکێشین‌و بۆ ماوەیەك بیهێڵینەوە، تا بۆنێکی خۆش وەربگرێت.

٧-گرنگیدان بە پاك‌و خاوێنی‌و تەندروستی دەم‌و ددان: ددانی سپی‌و رێك‌و جوان جوانترین دیمەن بە مرۆڤ دەبەخشن، بە تایبەت لە کاتی قسەکردن‌و پێکەنیندا، کەواتە گرنگیدان بە پاك‌و خاوێنی ددانەکانمان زۆر پێویستە، وێرای ئەوەی کە کەمتەرخەمی لەم بوارەدا دەبێتە هۆی زەردبوونی ددانەکانمان‌و دروستبوونی بۆنی ناخۆشی ناودەم کە دەوروبەرمان بێزار دەکات.

٨- گرنگی دان بە قژو خزمەتکردنی‌و شانەکردن‌و پاك راگرتنی.

٩- پاك‌و خاوێنی جل‌و بەرگ بە تایبەت یەخەی کراس‌و سەرقۆڵەکان‌و گرنگیدان بە ئووتوکردنیان.

١٠- گرنگیدان بە پاك‌و خاوێنی‌و گەشاوەیی‌و رەونەقی رووخسارو هەوڵدان بۆ جوانکردن‌و رازانەوەی، جوانترین رووخساریش رووخساری سرووشتییە!

١١- نینۆك برین‌و پاك راگرتنی پەنجەکان‌و بە کارهێنانی کرێمی گونجاو بۆیان بە تایبەت لە وەرزی زستاندا.

گرنگی دان بە پێڵاوەکانمان‌و بۆیاخ کردنیانن چونکە پێڵاوی جوان‌و بریقەدار دیمەنی جل‌و بەرگ‌و رووکەشمان جوانتر دەکات.

١٢- رەچاوکردنی رەنگ‌و وەرزو گونجانی جل‌وبەرگ لەگەڵ یەکتردا، زۆر گرنگە بۆ هەماهەنگی‌و گونجانی جل‌و بەرگەکانمان.

١٣-با بۆ هەر کارێك جلێکی تایبەتمان هەبێت، بۆ نموونە جل‌و بەرگی تایبەت بە کار، بە ماڵ، بە خەوتن، بە میوانداری، بۆ بۆنەکان‌و دەرەوەو ....هتد.

١٤-جوان بە کارهێنانی گیرفانی کراسەکانمان، نابێت هەرچی ناسنامەو کاغەزو کارتە بیئاخنینە گیرفانی پێشەوەی کراسەکانمانەوە، چونکە ئەم کارە شێوازێکی ناشیرینەو گیرفانی کراسەکە دە ئاوسێنێت‌و وەکو جانتایەك دێتە پێشە چاو!

١٥- هەڵگرتنی دەسماڵ‌و دەسەسڕی کلێنێکس بۆ کاتی پێویست.

تێبینی: زۆر گرنگە ببینە پێشەنگێکی باش بۆ نەوەکانمان‌و لەسەر ئەم ئەتێکێتانە رایان بهێنین، تا لە ئێستاوە لەگەڵ ئەم ئاکارە جوانانەدا دەق بگرن.



کچان و کوڕان لە نێوان ئازارو ئاواتدا



خوێندنەوە

لە ژمارەی رابردوودا ریپۆرتاژی [کتێب و خوێندکاری زانکۆ لە یەکتر زیزن!!] جێگای سەرنج و تێرامان بوو، چونکە دووری لاوان لە کتێبەوە یەکێکە لەو کێشانەی کە کاریگەری خراپی هەیە لەسەر ئێستاو ئایندەی ئەوان.

چونکە خوێندنەوەو موتالاکردن و عەشقی کتێب و شاکارە جوانەکانی عەقڵی بێ سنووری مرۆڤ سەرچاوەی سەرەکی رۆشنبیری و هۆشیاری و گۆڕان و بیرکردنەوەو تێگەیشتنە لە ژیان و دەوروبەر، وڵاتانی پێشکەوتوو بە خوێندنەوە گەیشتە ئەو ئاستە، خۆ ئەگەر تەماشای ژیانی رۆژانەیان بکەیت دەبینیت وێرای ئەوەی کە زۆر لە ئێمە سەرقاڵترن لە ناو پاس و شەمەندەفەرو فرۆکەو گازینۆو شوێنە گشتییەکاندا سەریان بەسەر کتێبدا شۆڕکردۆتەوە!!

کەواتە دورکەوتنەوەی لاوانمان لە خوێندنەوە زەنگی خەتەرەو پێویستی بە چارەسەرکردنی هەنووکەیی هەیە.

لە ژمارەی پێشوودا چەند پرسیارێکمان وروژاندبوو، با پێکەوە هەوڵی وەڵامدانەوەیان بدەین:

سەرەتا بۆچی خوێندکارانی زانکۆ ناخوێننەوە؟

هۆکاری ئەم ئەنجامە سەرەتا دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغەکانی باخچەی ساوایان و بنەرەتی و ئامادەیی کە تیایدا نەتوانراوە کتێب لای نەوەکانمان خۆشەویست بکرێت، نەوەکانمان دەبوا لەو کاتەوە زەمانیان بە خوێندن و خوێندەواری دەپژێت کتێبیان لا خۆشەویست بکرایەو ببونایەتە نزیکترین هاورێی کتێب و شەیدایەکی هەمیشەیی بۆ کتێب، دەبوا دایک و باوک بە شێوەیەکی خولی و بەردەوام کتێبیان بۆ منداڵەکانیان بکڕیبایەو دایکانیش شەوانە بە چیرۆک و بەسەرهاتی خۆش و پەروەردە ئامێز منداڵەکانیان بە خەوێکی خۆش بسپاردایە.

لە قوتابخانەش وێرای وانەکانی قوتابخانە، بەشی خوێندنەوەی چیرۆک و شیعرو کتێبی تایبەت بە منداڵان گرنگی تەواوی پێ بدرایە، لە هەموو قوتابخانەیەکدا کتێبخانەیەکی خنجیلانە هەبووایە، وێرای ئەوەی پێویستە لە وەزارەتی پەروەردەدا بەشێکی تایبەت بە کتێب و بڵاوکراوەی منداڵان و مێرد منداڵان هەبێت و بەشێوەیەکی زانستی و ستاندەری جیهانی کەسانی پسپۆڕ بۆ منداڵان بنووسن، چونکە نووسین بۆ منداڵان رێ و رەسمی تایبەتی خۆی هەیە.

زۆر پێویستە بەڕێوەبەرایەتی پەروەردەو رۆشنبیری و دامەزراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی کۆڕو فیستیڤاڵ و کێبەرکێ و خەڵات تەرخان بکەن بۆ هاندانی خوێندنەوەو چەندین یانەی خوێندنەوە بکرێتەوە، وێرای کردنەوەی پێشانگای کتێبی بەردەوام، خۆزگە لە هەموو گەڕەکێکدا کتێبخانەیەک و یانەیەکی رۆشنبیری هەبووایەو ببوایەتە جێ ژووانی گەنج و لاوەکانمان.

ئەگەر قوتابیان لە سەردەمی منداڵییەوە بەم شێوە ئاشنا بە کتێب و خوێندنەوە بووبن و ئیتر لە قۆناغی زانکۆشدا هەر هاورێیەکی گیانی بەگیانی کتێب دەبن و ئەو کات هەست دەکەن کە هیجرانی کتێب واتە تیرۆر کردنی مێشک و هزرو بیرو هۆش و راوەستانی ژیانی بەگشتی.

وێرای ئەمە لەم قۆناغەشدا دەبێت ئەو پرۆسەیە هەر بەردەوام بێت و خوێندنەوە رەوتێکی فراوانترو قوڵتر بگرێتە بەر، بۆ هەر وانەیەک چەندین سەرچاوەی نوێ و بەسوود دیاری بکرێت و خوێندکار لەو قۆناغە تێپەڕێت کە تەنها خەرمانی چوار ساڵی زانکۆی چەند مەلزەمەیەکی لاوازو ناتەواو بێت و دوای دەرچوونی لە زانکۆ ناوی چوار کتێب لە بوارەکەی خۆیدا نەزانێت.

پێویستە ئاشنا بکرێن بە بەناوبانگترین نووسەرو کتێب لە بوارەکەی خۆیان و هەر بوارێک کە پەیوەندیدارە بە پسپۆڕی ئەوانەوە.

هەروەها پێویستە کەسانی پسپۆڕ دیاری بکرێت بۆ بەردەوام نۆژەنکردنی کتێبخانەکان و هێنانی نوێترین کتێب و بڵاوکراوە.

هاوکات پێویستە مامۆستایان خۆشیان خوێنەرێکی باشبن، لە هەموو وانەیەکی نوێدا ئاماژە بە چەندین سەرچاوەی گرنگ و نوێ بکەن، کار لەسەر ئەوە بکەن کە زانکۆ تەنها دەروازەیەکە بۆ نێو دونیای زانست و خوێندن، خوێندکار پێویستە بۆ زیاتر شارەزابوون پشت بە خوێندنەوەو موتالای خۆی ببەستێت.

وێرای راهێنانیان لەسەر نووسینی راپۆرت و کورتە باس و لێکۆڵینەوەی زانستی هەموو پرۆسە رۆشنبیری و چاکسازیی و پەروەردەییەکان پێویستیان بە هاوکاریی هەمە لایەنە هەیە: ماڵ، زانکۆ، دەوڵەت، دامەزراوەکانی کۆمەڵگا، وێرای پێشکەشکردنی رێنمایی و هۆشیاری پێویست.

خاڵێکی زۆر گرنگ کە لە ریپۆرتاژەکەدا ئاماژەی پێ کرابوو: دروستکردنی رۆحی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی لای لاوان، بۆ ئەوەی بزانن کە ئەوان بەر پرسیارن بەرامبەر بە خۆیان، لە کۆتاییدا پێویستە گەنجان و لاوانی خۆشەویست ئەو راستییە بزانن کە خوێندنەوە واتە خۆراکی رۆح و گیان و مێشک، هەموو کتێبێک واتە ژیانێکی نوێ، هەموو نوسەرێک واتە تەمەنێکی نوێ، ئیتر خۆتان ئازادن لە هەڵبژاردندا !!

شێخانی

لە پێناوی ئامانجێکدا بژی

بۆ ئەوەی لە پێناوی هیچدا نەمریت!!

ئەگەر نازانیت بۆ کوێ دەچیت ئەوا هەر ڕێگایەك بگریتەبەر ئاساییە!

ئەگەر هەموو شەوێك چاوەڕوانی هەڵهاتنی خۆرێکی نوێ ناکەیت ئاساییە لەژێر پێخەفەکەتدا نەیەیتە دەرێ!

ئەگەر لەم ژیانەدا ئامانجێکت دیاری نەکردووە، ئاساییە وا هەست بکەیت کە بوونت لەم ژیانەدا زۆر بێ مانایە!

ئەگەر نەتتوانی جڵەوی نەفسی خۆت بگریتە دەست، لات ئاسایی بێت کەسانێکی تر جڵەوی خۆیان بکەنە گەردنت!

ئەگەر نەتتوانی ڕێزی خۆت بگریت، ئاساییە ئەگەر کەسانی تر هیچ ڕێزێکیان بۆ دانەنایت!

ئەگەر نەتتوانی خۆت خۆش بوێت، گلەیی لە دەوروبەر مەکە ئەگەر خۆشیان نەویستی!

بوونی تۆ پەیوەستە بەو ئامانجەوە کە لە پێناویدا دەژیت و کارکردنی ڕۆژانەت بۆ ئەو ئامانجە مانا بە ژیانت دەبەخشێت.

سەلماندنی بوونی خۆت و دروستکردنی پێگەیەك لەسەر نەخشەی ئەم جیهانەدا پەیوەستە بە کردارو چالاکییەکانی خۆتەوە!

تۆمارکردنی ناوت لە دڵ و هزری مرۆڤەکاندا پەیوەستە بەو خزمەتانەی پێشکەش بە مرۆڤایەتیت کردوون!

تۆ کێی؟ چیت؟ نهێنی بوونت لەم گەردوونەداچییە؟ هەموو ئەمانە پەیوەستن بەو ئامانجەی کە لە پێناویدا درێژە بە ژیان دەدەیت!

بێ بوونی ئامانج ناتوانیت هەرگیز چێژ لە ژیانت وەربگریت!

بێ بوونی ئامانج ناتوانی کەرامەت و سەربەرزی و سەرفرازی ئادەمیزادیی خۆت بپارێزیت!

بێ بوونی ئامانج دنیات لێ دەبێتە دۆزەخ، خۆشبەختی و کامەرانی ماڵاواییت لێ دەکەن!

دواتر ناتوانیت بەسەروەت و سامانی هەموو دنیا ساتێك خۆشبەختی بکریت!

ئامانجێك لەم ژیانەدا دیاری بکە:

پێش ئەوەی ژیانت هەمووی ببێت بە هیچ!

دواتر لە پێناوی ئەو هیچەشدا بمریت!

بێ گومان حەزناکەیت لەسەر گۆڕەکەت بنووسن: ئەمە گۆڕی کاك (هیچە)!

بەڕێزیان لە پێناوی هیچدا درێژەی بە ژیان دەدا!

هیچ ئامانجێکی نەبوو لەم ژیانەدا، لەبەر ئەوە پاش چەند ساڵێکی هیچ لە پێناوی هیچدا مرد!

لەدوای خۆی هیچی بەجێ نەهێشت و بە مردنی ئەو هیچ شتێك ڕووی نەدا!

تەنها ئەوە نەبێت سفرێکی هیچ، لە سفرەکان سڕانەوە!





ما فناس / ئیبراهیم بەهادین ئەحمەد

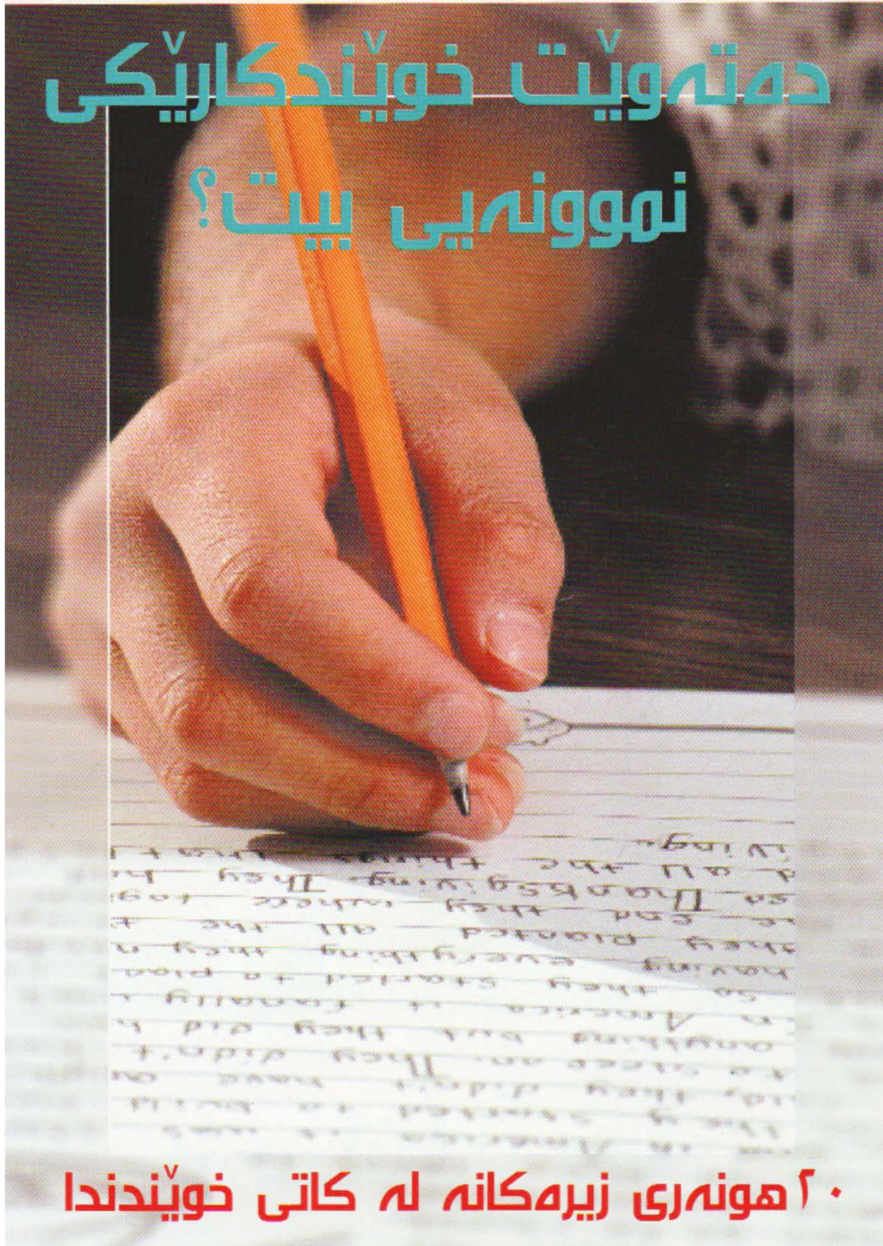
با ساتێك وەك خۆمان بژین!

مرۆڤ هەر لەسەرەتای ژیانەوە لە هەوڵی دابینکردنی پێداویستیەکانیدا بووە. لە دێرزەمان، جلو بەرگو ناوماڵو هۆکارەکانی گواستنەوەو پێداویستییەکانی تری ژیان سادەو ساکاربوون، بەڵام بە تێپەربوونی کات بەرەبەرە گۆڕانی بەسەرداهاتووە لە رووی چەندێتیو چۆنیەتییەوە. بە هاوارێك ژیانی تاکەکانیش بەرەو ئاڵۆزتر هەنگاوی ناوە.... بەو پێیە ئامانجی بەکارهێنانی ئەو پێداویستیانەش گۆڕانی بەسەرداهاتووە تاوای لێهاتووە لە هەندێك کاتدا ئامانجی سەرەکی خۆی لەدەستداوە. بۆ نموونە سەرەتا پۆشاك بۆ خۆ گەرم کردنەوەو خۆ داپۆشین بەکارهاتووە، دواتر جوانکاریو داهێنانی تێداکراوە بۆ ئەوەی کەسایەتییەکی ویستراو بداتە خاوەنەکەی. دواتر پەیتا پەیتا وای لێهاتووە خەریکە ئامانجی سەرەکی خۆی لەدەست بداتو پانتاییەکی زیاتر لە پێویست لە ژیانی تاکەکاندا داگیر بکات بە جۆرێك رەنگە بەرگێك بکەینە بەرمان لەبەر خاتری دەوروبەرمان ئەگەرچی لە ناخیشماندا پێی ئاسوودە نەبین! دیارە رەورەوەی داهێنانو پێشکەوتن هەر بەردەوام دەبێت لەهەموو بوارەکانی ژیاندا، بەڵام پێویستە تاکی مرۆڤ کەسایەتی تایبەت بەخۆی هەبێتو هەرچی سوودمەندە بۆ ژیانی گوڵبژێری کاتو هەرچی لەبەرژەوەندی ئەودا نییە وەلاوەی بنێت، لەبری ئەوەی هەر لێشاوێك بێتو بەلایەکدا بیباتو رێڕەوی ژیانی خۆی لێ ون ببێت. زێدەرۆیی لە خۆخەریك کردن بە ویستی کەسانی تر مرۆڤ لادەدات لە گرنگیدان بە هەڵبژاردنە گرنگەکانی ژیان، لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەستدانی هەلە زێرینەکانی سەرکەوتن. ئێمە زۆر جار کارێکمان لەبەردەستدایە کە لەبەرژەوەندی خۆمانە بەئەنجامی بگەیەنین، بەڵام لەبەرئەوەی دەوروبەرمان ئەم کارە بە نامۆ دەبینن لێی پاشگەز دەبینەوەو دواتریش تەنها بەخۆمان زەرەرمەند دەبین.

تەنها بۆ روونکردنەوەی مەبەستم ئەم نموونەیە دەهێنمەوە: مرۆڤێکی رۆژئاوایی بەلایەوە ئاساییە لە پارکێکی شاردا کۆلارە هەڵبدات تەنها بۆ ئەوەی دڵی جگەرگۆشەکەی خۆشبکات، یاخود ساتێکی حەوانەوە بۆخۆی بەدەست بێنێت، بەڵام لەوانەیە منی رۆژهەڵاتی بەلامەوە شەرم بێت بەیانیان بە دووچەرخە (پاسکیل) بەرەو فەرمانگەکەم بکەومە رێ، هەرچەندە ئەگەر ئەو کارە حەزێکی ناخی خۆم بێتو سوودێکی زۆری لاشەییو ئابووری بۆخۆمو چەندین سوودیشی بۆ دەوروبەرم هەبێت!

ئیتر ئەو جۆرە بۆچوونە بەگشتی لە ژیانی زۆرێك لە ئێمە رەنگی داوەتەوەو بگرە لە هەڵبژاردنە گرنگو چارەنووسسازەکانیشدا کاریگەری بەسەر ژیانی ئێمەوە هەیە. بۆیە پێویستە هەرتاکێك لە لای خۆیەوە هەوڵ بدات لەو بازنە داخراوە دەربچێت کە دەوروبەر بۆی دروست کردووە، بۆ ئەوەی سوودو پێشکەوتن بۆ خۆیو کۆمەڵگەکەی فەراهەم بهێنێت، هەرچەندە لەوانەیە ئاسان نەبێت، بەڵام ئەگەر بمانەوی بگەین بە گوڵ.. دەبێ لەبەرامبەر ئازاری درکەکانیدا ئارام بگرین... بۆ ئەوەی ناخو رووکەشمان بەیەکتر شاد بکەینو بۆ ساتێکیش بێت بتوانین وەك خۆمان بژین.





دەتەوێت خوێندکارێکی نموونەیی بیت؟

٢٠ هونەری زیرەکانە لە کاتی خوێندندا

پەیمان بەرزنجی

١- زوو لە خەو هەڵسان: هاندەرە بۆ ئەم کارانە

- پشووی دەروونی.
- ئامادەبوون بۆخوێندن.
- لە ڕەوشتەکانی قوتابی زیرەکە.

٢- سووربوونی قوتابی لەدانیشتنی ڕیزی پێشەوە

- بەجوانیو ڕێکوپێکی تەختەی ڕەش دەبینی.
- زۆر گورج گۆڵ دەبی لەبەشداری کردنی ڕاڤەکان.
- مامۆستاش زیاتر بایەخ بەڕیزی پێشەوە دەدات.

٣-ئامادەکردنو خوێندنەوەی دیراسەتێکی گونجاو

٤- دوو بارەکردنەوەو چاوخشاندنی وانەکانی پێشوو ودۆزینەوەی خاڵی هاوبەش وپەیوەندی لەنێوان وانەی کۆنو وانەی نوێ.

٥- خوێندنەوەی وانەی نوێ دەبێتە هۆی یارمەتی دانت لەتەرکیزکردنی ڕاڤەکەو تێگەیشتنی ڕێکوپێك.

- ئامادەکردنی پرسیاری نوێ.

٦- دوور کەوتنەوە لەو کاروشتانەی کە دوورت دەخاتەوە لە تەرکیزکردن لەکاتی ڕاڤەدا.

أ- شوین، ب- هاورێ، جـ- دەنگ ، د- ڕووناکی، هـ- پشووی دەروونی.

٧- ناسینی بیرو بۆچونی مامۆستاکەت:

أ- چۆن بڕیار دەدات لەکاتی ڕاڤەکردنو شێوازی چۆن بەکاردێنێ.

ب- ڕێگاکانی ڕاڤەکردن.

ج- چ شێوازێك بەکار دێنێ لەکاتی دانانی پرسیارەکانی ئەزموونی.

د- مامۆستاکەت بایەخ بەچی دەدات لەکاتی ڕاڤەکردن، واتە: بە شێوازی پرسیار، لەقوتابی دەپرسێ یان بەگشتی یان باسکردنێکی کورتوپوختی دەوێ.

٨- دوورکەوتنەوە لە قسەکردنو خەیاڵ ڕۆیشتن.

ماندو بوون+ شوێنی نەگونجاو+ بەکارهێنانی شێوازی نەگونجاو لەلایەن مامۆستا = چوونی خەیاڵوبیرلەلای قوتابی. بێزاریو بێتاقەتی واتە: وەرس بوون = قسەکردن = تێنەگەیشتنی زۆر لەخاڵە گرنگەکان لەکاتی ڕاڤەکردندا.

٩- چەقاندن (ترکیز).

چۆن فێری کارامەیی تەرکیزکردن ببین:

١-نوسین، ب- پرسیار، جـ- بەشداری کردنی ڕاڤە، هـ- بەستنی بەشە بنەرەتیەکان بەیکتری.

١٠- گوێ گرتن.

بەربەستەکانی گوێ گرتن:

أ- سەرنجدان بەشێوازی قسەکردن زیاترلە ناوەرۆکی ڕاڤەی وانەکان.

ب- زیندەخەونو ڕۆیشتنی بیرو هۆش لەکاتی ڕاڤەکردندا.

جـ- خۆش نەویستنی وانەکە.

چۆن دەبیتەبیسەرێکی باش

-دیاری کردنی ئەو خاڵانەی کە مامۆستا داوای دەکات.

-تەرکیزکردنە سەر ووشەکانی مامۆستا، ئایا چ شتێك زۆر دووبارە دەکاتەوەو گرنگی پێدەدات.

-دیاریکردنی ئەو شتانەی کە تۆ لەکاتی ڕاڤەکە لە مامۆستاکەوە فێری دەبیت، لەچ شتێکدا بیروبۆچونت نزیكو گونجاوەو لەچ شتێکدا بیروبۆچونت جیاوازە.

-ئەو پوختانەچین کە مامۆستا لە کۆتایی ڕاڤەکەدا ئاماژەی پێدەکا.

-لەقوتابخانە پشت بەستن بەڕاڤەکانی مامۆستاو لەکاتی خوێندن + تێگەیشتنی خۆت پێش مامۆستا = گوێ گرتنی گونجاو.

١١- خۆگونجاندنو هاورێیەتی لەگەڵ مامۆستا.

١-سەیرکردنی ڕووی مامۆستا لەکاتی ڕاڤەکردن.

٢-چاودێریکردنی جوڵەکانی دەستو جوڵەکانی تر.

جـ- چاودێری دەنگی مامۆستاو چۆنیەتی نزم کردنو بەرزکردنی دەنگەکە.

د- بایەخدان بەو دەستەواژانەی کە لە سەر تەختە دەنوسرێ.

هـ- چاودێریکردنی نووسینی مامۆستا، یان ووتەکانی وەکو بەکورتی (دووبارەی ناکەمەوە- دوا ووشەیە.

١٢- نووسینی دەستەواژە گرنگەکان.

١٣ فێربوونی لێکۆڵینەوەو چۆنیەتی پرسیارکردن:

- چۆن؟ چ کاتێك؟ لەبەر چی؟

- بەشداریکردنی قوتابی لەگفتو گۆدا.

١٤- نووسینەوە لەکاتی راڤەکردندا دورت دەخاتەوە لە:

- بێزاری‌و وریایی‌و تەرکیز.

١٥- هیچ کاتێك رێگا بەخۆت مەدە بیرت برواتە دەرەوەی بابەتەکە.

وەکو:

١- گرفتە تایبەتیەکان.

٢- ئەزموونی داهاتوو.

٣- ترسان لە دوارۆژ، ئایەنمرە دێنم یان نا؟

١٦- جیاکردنەوەی بیرە سەرەکیەکان لە لقەکان‌و زانینی سەرەتای راڤە لەکۆتایی راڤە ، بۆئەوەی خاڵە هاوبەشەکان دەربێنین‌و پێویستە بزانین:

ا-چ کاتێك مامۆستا دەنگی بەرز دەکات؟

ب-چ کاتێك مامۆستا توورە دەبێت؟

ج- چ کاتێك مامۆستا لەسەرتەختە دەنوسێت؟

د- چ کاتێك مامۆستا بەخێرایی قسە دەکات؟

هـ- چ کاتێك دەڵێ یەکەم‌و دووەم وسێ یەم؟

و- بۆ ئەوەی خاڵی گرنگ لەراڤە باس بکات؟

ز- چ کاتێك پرسیار ئاراستەی قوتابی دەکات؟

١٧- بەکارهێنانی هێما وەکو:

زیادکردن X

مێیە، نێرە

پوختەی ووشەکان ( )

تا کۆتایی .....

گچکەترە < ، گەورەترە >.

سودەکانی بەکارهێنانی هێما:

خێرایی - تەرکیز - بە بیرهێنانەوەو هۆشیاری.

١٨- هەوڵدان بۆ بەشداری کردنێکی پۆزەتیفانە.

١٩-یارمەتیدانی مامۆستاکەت لەرێکخستنی هەمووشتێك.

٢٠- چالاك کردنی مێشك.

أ- خواردنەوەی ئاو.

ب- نووسینی ژمارە (٨) بۆ ماوەی نیو خولەك لەگەڵ سەرنجدان بەسەری پێنوس، بەشداریکردن لەراڤە، چونکە دانیشتنی دوورو درێژ تووشی بێزارییت دەکات.



و: ئەسکەندەر رەحیم

بەربەستەکان بکە بە پەیژە!

جارێك ئەسپی جووتیارێك کەوتە ناو بیرێکی قوڵی ووشکەوە، ئەسپەکە لەتاو ئازاری کەوتنە خوارەوەی، چاوی پڕبوو لە ئاو بۆماوەی چەند کاتژمێرێك لەو بیرە قوڵە ووشکەدا مایەوە، لەم سەروبەندەدا جوتیارەکە بەدوای رێگە چارەیەکدا دەگەڕا بیری کردەوە چۆن ئەسپەکەی دەربهێنێتەوە؟

ئەم بارودۆخە زۆر درێژەی نەکێشا کاکی جوتیار هاتە سەر ئەو بۆچوونەی بڵێ: ئەسپەکەم پیر بووەو ئەو خەرجیەشی لەبری دەرهێنانەوەی دەیدەم نزیکە لەخەرجی کڕینی ئەسپێکی تر، ئەمە بەلایەك‌و لەلایەکی دیکەوە بیرەکەش دەمێکە وشکی کردووە پێویستە بەهەر جۆرێك بێت پڕبکرێتەوە.

ئیدی جوتیارەکە دەرودراوسێی بانگ کردو داوای هاوکاری لێکردن بۆ پڕکردنەوەی بیرەکە، تا بەتیرێك دوو نیشان بشکێنێ، هەم لەبیرە وشکەکە رزگاریان بێت‌و کەس‌و مەڕومالاتی دیکەی تێ نەکەوێت، هەم ئەسپەکەش زیندەبەچاڵ بکات. هەموویان پاچ‌و بێڵیان هێنا، دەستیان کردە خڕکردنەوەی خۆڵ‌و خاشاك‌و پاشان فڕێدانی بۆ ناو بیرەکە.

سەرەتا ئەسپەکە هەستی کرد راستییەك هەیە روودەدات ئینجا دەستیکرد بەحیلاندن حیلەیەکی پڕ لەهانو هاوار، پاش کەمێك لەبیرا پڕمەو حیلەی ئەسپەکە نەما، بۆیە هەموو حەپەسان دوای تۆزێکی دی جوتیارەکە تەماشای ناو بیرەکەی کرد وەختێ روانی چاوەکانی ئەبڵەق بوون، چونکە بینی ئەسپەکە سەرگەرمی راوەشاندنی خۆیەتی! هەرکەخۆڵ‌و خاشاك فڕێ دەدرایە سەری ئەو بە چواردەوری خۆیدا دەیپەرژاند، هەنگاوێك بەرەو سەرەوە سەر دەکەوت ئیدی حاڵ‌و باڵ هەروا بەردەوام بوو هەموویان خاشاکیان هەڵدەدایە ناو بیرەکەوەو بەرپشتی ئەسپەکە دەکەوتەوە پاشان پشتی رادەوشاندەوە. خاشاکەکە بەناوبیرەکەدا بڵاو دەبووەوەو وردە وردە بەرزتر دەبووەوە.

دوای ماوەی پێویست بۆ پڕکردنەوەی بیرەکە، ئەسپەکە لەسەر رووی زەوی نزیك کەوتەوە پاشان بە ئاسانی بازیداو بەسەلامەتی هاتە دەرەوە.

بەهەمان شێوە ژیانیش ئێش‌و ئازارو قورس‌و سەختییەکانی فڕێ دەداتە سەرت، تاتۆکمەو پتەوبیت بۆ زاڵبوون بەسەریاندا پێویستە لەسەرت وەك ئەسپەکە بجوڵێیتەوە جا لەبەرئەوە هەموو ئەو کێشانەی تووشت دەبن لەجێی هەربەردوودارو ئاستەنگ‌و لەمپەرێکدا کەلەرێی ژیاندا دێنە سەر رێت، راراو دودڵ‌و نیگەران مەبە، چونکە بۆخۆت فێربوویت چۆن لە قوڵترین بیرو چاڵی کێشەکان قوتار دەبیت؟ ئەویش بەوەی کێشەکان لەسەر پشتت پەرژان بکەیت تا بەباشی هەنگاوێك بەرەو بەرزتر هەڵگەڕێیت.

ئەسپەکە شەش یاسای ئاسودەیمان بەم جۆرەی خوارەوە بۆ پوخت دەکاتەوە:

١- دڵ‌و دەرونت، لەخەم ئازاد بکە.

٢- هزرو هۆشت، لە شپرزەیی بتارێنە.

٣- بەسادەیی ژیان ببە سەر.

٤- زۆر چاکە بکەو پێش بینی گێرەو کێشەش بکە.

٥- چاوەڕێی کەم وەرگرتن بکە.

٦-پشت بەخوا ببەستە، لەدادگەریشی دڵنیابە.

پەندو ئامۆژگاری ئەم چیرۆکەش ئەوەیە:

هەروەختێ هەوڵتدا، خەم‌و پەرۆشیەکانت لەبیر بکەیت، ئەوا ئەوان هەرگیز لەیادت ناکەن دواتر خۆیان دەگەیەننە سەر پشتت، بەڵام بەردەوام دەتوانیت بازیان بەسەردا بدەیت، تا بیانکەیتە مایەی بەهێزی بۆ خۆت‌و بتخەنە سەر رێبازی سەرکەوتن.



راهێنانی مێشك



به وردی لەم وێنەیە وردبەرەوەو هێزی مێشك‌و بیركردنەوەت بخەرەكار، بزانە چی دەبینیت؟ تا چ ڕادەیەك دیدی تێڕوانینت وردە؟

ئاسۆی وێنەیەك

سەرنجی ئەم وێنەیە بدەو بە دیدو خەیاڵی تیژو هەستی ناسكت بۆی بنوارەو پاشان خامەكەت هەڵبگرەو گوزارش لەو هەستە ناسك‌و خەیاڵە وردو سۆزە بێ سنوورەت بكە، تا ببیتە خاوەنی یەكێك لەم دوو خەلاتەی خوارەوە:

- بەشداری بێ بەرامبەری ساڵێكی گۆڤاری بڕیار
- بەشداری بێ بەرامبەری شەش مانگی گۆڤاری بڕیار



خەڵاتی یەكەم

هاوشان عبدالرحمن مستەفا

كۆلێژی پزیشكیی ددان

لەناو جەرگەی تاریكیدا، كە بێدەنگی دایپۆشیوە لەم ژینەدا كە هەژاران بەرزترین شوێنیان شیوە تروسكەی لالەیەك بەسە پشتی تاریكی بشكێنێ ترۆپكی هیوایەك بەسە قڕژی شۆڕشێ دابێنێ لەناو خاكێ وەك بیابان، لەناوجەرگەی نوگرە سەلمان كە چەند خونچەیان هەڵوەراند، ئەنفالیان كردە مێژوومان هەتاو تورەو ئاسمان بێدەنگ ، خاكیش دەستی كردە گریان هێندە فرمێسكی هەڵوەراند، پێست وشك بوو لێو قڵیشان لەم كاتەدا تۆوی گوڵی نێژراوی گیرفانی كوردێ لەژێر خاكا چەكەرەی كرد، بەسەر بەرزی هاتە دەرێ بەدیكتاتۆرانی فەرموو: گەر بیابان ڕێسای هەبێ! گەر زۆرداری تاكو ئەبەد رەگ‌و ریشەی پتەو ئەبێ! دڵنیابن كە شەوە زەنگ، گزنگ كۆتایی پێدێنێ دەركەوتنی گوڵێكی تەڕ، یاسای بیابان ئەشكێنێ رەنگی سوری پەڕی منیش، خوێنی گەشی كورد ئەنوێنێ كڵپەی سەركەوتنی ئێمەو داڕوخانی ئێوە دێنێ



خەڵاتی دووەم

هێمن محەمەد حسێن

چەنـــدە فراوانـــە ســـینەت چ جوانییەکت لـــە ناخدایە
رووخســـارت شـــەقی بـــردووە خاکێتیت لە ســـیمادایە
خۆنەویســـتی دروشـــمتە خەزێنەی هەموو جوانیەکان
بە عیشـــقەوە رەونەقی خۆت دەبەخشییە بوونەوەران
بە ئەســـپایی‌و بێ باکانە ســـنگی خۆتی بۆ لەت دەکەی
گەر بەووردی لێت بنوارین وانەی ئەوینمان فێردەکەی
بـــە دیدێکی بەخشـــندەیی ئـــەوەی هەیە لـــە بوونتدا
هێدی هێدی پێی دەبەخشـــی تا سیمای جوانی نیشاندا
قەیـــدی ناکا خۆت چیت لێدێ ســـەلامەتی ئەوت دەوێ
بەهەر جۆرێ ئەو بیەوێ خۆت دەگۆڕیت تا ســـەرکەوێ



خۆشم دەوێن... خۆشم دەوێن!!

پاش ئەوەی یەکێك لە ژمارەکانی (بڕیار)م خوێنـــدەوە، هەســـتم کـــرد ئەوشـــتانەی من لەمنداڵیەوە بە دوایانـــدا وێڵم... ئا لێرەیە... بەڵـــێ ئەوەتـــا، ئۆخـــەی دۆزیمـــەوە، چونکە هەرگیـــز ئەوشـــتانەی لـــە دەوروبەرمدابوون نەمدەتوانـــی بـــەم شـــێوانە دەریان بـــبڕم... ئۆخەی ئەوەتا ئەوە منم لەناو پێناســـەکان... ئەوە منم لەناو بۆچوونەکان، ئەوە منم لەناو بڕیـــارەکان... ئـــەوە مـــن بـــووم ون ببووم لە بیابانی وشـــك‌و گەرم‌و تۆزاوی‌و سەرگەرداندا، بەپێچەوانەی تیرەکان دەڕۆیشتم... ئەوە تۆی بڕیارەکەم هەڵوەســـتەت بەمـــن کردو جامێك ئاوی ســـاردو شـــیرینت بۆ من ڕاگرت‌و ووتت: بووەستە؟!! بووەســـتە بیخۆرەوە، سەرنج بدە تۆ لەکوێـــی؟! بگەڕێوە لایەکەی تر!! بۆ رێگای ئاوەدانی‌و بەختیاری‌و سەرفرازی!!

ئۆخەی ئەوەتا چەند شـــیرین بوو... توند توند دەستەکانی (بڕیار)م گوشی‌ودام نا لەسەر سینگم.

زۆر سوپاسی دەستیان دەکەم
زۆر سوپاسی هەستی ناسکیان دەکەم
زۆر سوپاسی ماندوو بوونیان دەکەم
زۆر سوپاسی خۆشەویستیتان دەکەم
پێتان دەڵێم خۆشم دەوێن، خۆشم دەوێن، خۆشم دەوێن!!

باوکی رونیا/ هەولێر



ڕێزدار عادل شێخانی
سەرنوسەری گۆڤاری بڕیار

دوای سڵاو

پێش هەموو شـــتێك ژمـــارە(١) تا ژمارە (٧)ی گۆڤاری بڕیار بەراســـتی‌و بـــێ موجامەلە هاوکارو زانکۆیەکـــی باشـــبووە بۆمـــن!! هاوکاریـــی کردوم لەهەموو بوارەکانی ژیاندا بەتایبەت بەڕێوەبردنی کارەکانـــم، بەڵام پێویســـتم بەخوێندنەوەی زیاتر وشە ئاڵتونیەکانی بڕیارو سەرنوسەرو نووسەرانی ئـــەم گۆڤارە هەیەو سوپاســـتان دەکەم، بەراســـتی وشە بەوشـــەی ئەم گۆڤارە نەك بۆ بەڕێوەبەرێك، بۆ ســـەرکردەیەك، بۆ ئەکادیمیەك گرنگە!! بەڵکو بابەتەکانـــی ئەوەنـــدە بەپێزن پێویســـتە هەموو ئەوکەسانەی کە خوێندەوارییان هەیە لەم کانییە پاك‌و جوان‌و ڕێنیشاندەرە سوود وەربگرن‌و لێیەوە فێری خوشەویستی‌و ڕێزو قەدری مرۆڤ و خۆیان ببن!!

ئـــەم گۆڤـــارە ســـتایلی تایبەتـــی بەخـــۆی دروســـتکردووە لەبـــواری شـــێوازی نوســـین‌و وەرگێران‌و زمانەوانییەوە، تائێستا ئەوەندە سودم لەهیـــچ نوســـراوێك نەبینیووەو مێشـــکمی بەرەو کرانەوە نەبردووم، لەبواری دیزاینیشەوە بەراستی جاربەجار جوان‌و باشـــترو ستایلی تایبەت بەخۆی دروست دەکات!

چاوەڕێـــی وەرگێرانـــی کتێبـــی تایبەتتـــان لێدەکەیـــن لەبـــواری کارگێـــری‌و بەڕێوەبـــەرو ســـیفەت‌و بنەماکانی کەســـی بەڕێوبەر، بەراستی پێۆیستە ئەو ئەرکە گرنگە نێوەی شارەزا خۆتانی لێبدەن، چـــوون هەموومان دەزانین ناشـــارەزایی بەریوەبـــەرو سیســـتەمی کارگێری ئـــەم وڵاتەی بەرەو چی بـــردووە! بەڕێوبەرەکانیش چاوەڕوانی ئەو زانســـت‌و ڕێنماییانە دەکـــەن کەئێوەی بەڕێز بڵاوی دەکەنەوە.

دووبارە پێشـــنیار دەکـــەم کارەکانتان ئەگەر توانـــای مـــادی ڕێگریتـــان لێناکات لـــە بوارەکانی کارگێری‌و بەڕێوەبردندا، کتێب وەرگێرنە ســـەر زمانـــی کـــوردی بەمـــەش کارێکی بـــاش‌و بەپێز دەکەن.

تکایـــە ئـــەم ڕووناکییـــەی گۆڤـــاری بڕیار با بەردەوامبێت‌و هەردەم گەشاوەبێت.

خۆشەیستیم قبوڵ بفەرمون.

بەڕێوەبەرێک





ئا: بەرزان ئەبوبەکر

خەوێکی ئارام و ئاسوودە

هەندێك لـە خەڵکی لەو باوەڕەدان کە پێویستی مرۆڤ بەخەو بەڵگەیە لەسەر لاوازی ڕەگەزی مرۆڤ، بەڵام لە ڕاستیدا خەو چاکترین هۆکارە بۆ دووبارە ڕێکخستنەوەو پاککردنەوەو بوژانەوەی هەموو خانەکانو ئەندامەکانی لاشە، ئێمە کاتێك دەخەوین لەناو لاشەماندا سوپایەك لـە گەردیلە هەڵدەستن بە چاککردنی زۆربەی ئەو شتانەی کـە ئێمە لەکاتی بێداریماندا خراپمان کردون، بیرو هۆشمان بچوێنە بـە ڕەفەکانی کتێبخانەیەك، لە ماوەی بێداریدا ئەم کتێبخانەیە زۆر قەرەباڵغە دۆسیەو پەڕاوو تێبینیەکانی تێفرێ دراوە بە شێوەیەکی هەرەمەکی، ئەم پەڕاوانەش بێگومان زۆرێك لە زانیارییان تێدایە، بەڵام ناتوانیت بە ئاسانی سوود لەو زانیارییانە وەربگریت لەژێر ئەو بارودۆخە ئاڵۆزەدا.

کەواتە مرۆڤ کاتێك دەخەوێت ڕۆڵی سوپای گەردیلەکان دەست پێدەکات کە بریتیە لە ڕێکخستنو ڕێكوپێککردنی دۆسیەو پەڕاوەکانمان کـە لـە مێشکماندایە، هەروەها هەڵدەستن بـە خەزنکردنو پاراستنی هەموو ئەو شتانەی کـە فێری بووینو لەبەرمان کردونو تێیان گەیشتوین لە کاتی بێداریماندا لە شوێنی گونجاوو تایبەت دایان دەنێن.

دەبێت ئـەوەش بزانین کـە گەردیلـەکان تەنها زینـدەوەر نین کە بێدارن لە لاشەماندا کاتێك ئێمە خەوتوین، بەڵکو ئامێری بەرگریش لـە چڵە پۆپەی چالاکیدایە کـە لە هەزاران خانە پێکهاتووە کاریان بەرگری کردنو پاراستنی لاشەیە لە هەر ڤایرۆسێك یان میکرۆبێکی زیان بەخش، لە هەمانکاتدا هۆرمۆناتی گەشەکردنیش چالاکنو سەرقاڵی چاککردنی خانە تێکچووەکانن لە کەسانی تازە پێگەیشتوودا، هەروەها خانەی نوێ دادەمەزرێنن لە منداڵاندا، جگە لەوانەش سەرقاڵی کەمکردنەوەی ئەنجامی زیانن کـە پاڵە پەستۆی خستۆتە سەر کۆئەندامی دەمار (جهاز عصبی) کە ڕۆژانە پێیدا تێدەپەڕین.

پاش بەسەربردنی خەوێکی قوڵو ئاسوودە دەبینیت مێشك ئامادەیەو چالاکە بۆ جێبەجێکردنی هەرکارێکی گرنگ، لاشەت ئامادەیە بۆ ئەنجامدانی هەموو کارێك ئەگەر چی قورسیش بێت.

بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر بە تەواوی نەخەوین دەبینین کە هەستت بەردەوام بەم لاو لادا دەشکێتەوەو بـە درێژایی ئەو ڕۆژە تەرکیزت نابێت، لـە لایەنی لاشەییەوە پزیشکەکان ئاگادارمان دەکەنەوە لە لیستێکی زۆر لە نەخۆشی کە لە ئەنجامی کەم خەوییەوە توشمان دێت وەکو (سەرئێشەی بەردەوام، نەخۆشیەکانی دڵ، نەخۆشی شەکرە، جەڵتەی دەماغ، قەڵەوی، هتد...).

خەوێکی تەندروستو ئاسوودەو تەواو، هێمنیو ئارامی دەبەخشێ بە خاوەنەکەی بەڵام هەموو خەوێك ئاسوودە بەخش نیە.

ئەمەش چەند ستراتیژیەتێکە کـە پسپۆڕو شارەزایان پێشکەشیان کردووە بۆ بەدەستهێنانی خەوێکی ئاسوودە، دەتوانین ناوی بنێین سیفەتە گرنگەکانی خەو:

یەکەم/خشتەی ڕۆژانە:-

١- لەکاتی دیاریکراودا لە خەو هەستە: خەوی تەندروستو ئاسوودە بەخش سەرچاوەی گرتووە لە دەستنیشانکردنی کاتی دیاریکراو بۆ کاتی خەوتن پاشان بۆ کاتی هەستان، وای دابنێ سەرەتای خەوەکەت لە شەودایەو کۆتاییەکەشی لە بەرەبەیاندایە چونکە هەستان لـە بەرەبەیاندا، کاتی (جیۆلۆجیت) لەگەڵ بونەوەردا ڕێکدەخات.

هەر لەو کاتەی کە چاوەکانت دەکەیتەوە ڕوناکیەك دەڕوات بۆ هەستەوەری بینینت پاشان بۆ ژێریو چالاکی دەکاتو دەست دەکات بـە دەردانی هۆرمۆنات بۆ تەواوی ئەندامەکانی لاشە، هەروەها ژێری مرۆڤ ڕۆژانەو لەهەمان کاتدا پێویستی بەو تیشکە هەیە بۆ ئەوەی کارە گرنگەکانی بە لێهاتوویی ئەنجام بدات.

* ئایا چ ڕووناکیەکت دەست دەکەوێت چاکتربێت لە ڕوناکی تیشکی خۆر کە سەرچاوەیەکی سروشتییە؟!

دوای ماوەیەك لە جێبەجێکردنی ئەم خشتەیەدا واتە دیاریکردنی کاتی هەستان لەخەو دەبینیت لـە ناختدا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەست بە کاتی هەستان دەکەیت بەبێ ئەوەی پێویستت بە ئاگادارکەرەوە (منبە) هەبێت.

٢- کاتژمێرێك یان کاتێك بۆ خۆت دیاری بکە، لێرەدا مەبەست کاتی پێش وەختە بۆ دیاریکردنی کاتی خەو، لەم کاتەدا پێویستە وەکو (کەسایەتیەکی نووستوی جوان) دەست لـە هەموو کاروچالاکیەك هەڵبگرێتو بچیتە قۆناغی خاوبونەوەو ڕۆچوون لـە خەوێکی قوڵدا، ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە کچان بەتایبەت (ژنان) زۆر بەکەمی دەتوانن کار بەم یاسایە بکەن، چونکە کاتژمێری کۆتایی پێش نوستن بریتییە لە لوتکەی کاتە گرنگەکانی ئەوان بۆ کۆتایی هێنان بە کارەکانی ناوماڵ! لەبەرئەوەی شەوانە لە پاش ئامادەکردنی خوانی ئێوارە سەرقاڵن بەشۆردنی قاپو قاچاخو پاکردنەوەو ڕێکخستنی چێشتخانەکەیانو ئامادەکردنی جلو بەرگو پێداویستی منداڵەکانیان..... هتد.

٣- خۆت لە لوتکەی پێشینەدا دابنێ: پیاوان لەو باوەڕەدان کە لە هەموو کەس زیاتر دەتوانن ئەم یاسایە جێبەجێ بکەن. هەرکات کاتی خەویان نزیك بویەوە دەبینیت هەریەك لەوان دەڵێت تەنها خۆم، تەنها خۆم، خۆ ئەگەر پیاوێك هاوسەری هەبێو خاوەنی منداڵی شیرە خۆرە بێ ئەم پیاوە هیچ کات بەدەم گریانی منداڵەکەیەوە هەڵناسێت بۆ ئەوەی بزانێت هۆکاری گریانی منداڵەکەی چیەو پێویستی بەچی هەیە! بەڵکو زۆرکات ژورەکەش بەجێ دەهێڵێت بۆ هاوسەرەکەیو دەچێتە ژورێکی ئارامتر بۆ ئەوەی خەوەکەی لە دەست نەچێت، یان هەر لە بنەڕەتدا ئەوەندە بە قوڵی خەوی لێکەوتووە کە گەیشتۆتە ئاستێك هەست بەگریانی منداڵەکەی ناکات.

بە پێچەوانەوە ئافرەت ناتوانێت کار بەم یاسایە بکات بەڵکو لـە کاتی هەستانی هەر ئەندامێکی خێزانەکەیدا ئەویش هەڵدەستێو خەو لە چاوەکانی خۆی یاساغ دەکات ئەمەش بەڵگەیە لەسەر میهرو سۆزو خۆشەویستی دایکان بۆ منداڵەکانیان، ئەوان ناتوانن بە ئاسانی لە بونەوەرو دەوروبەرەکەیان خۆیان دابڕن، بەڵام لە ڕاستیدا پێویستە لەسەر هەمووان کاتێك دەچینە سەر جێگەی نووستن ئەو پەڕی حاڵەتی ئامادەباشی کەم بکەینەوە بۆ ئەوەی بە ئارامیو ئاسودەیی بخەوین ئەگەر بۆ چەند کاتژمێرێکی کەمیش بێت.

دووەم/ (کارکردنو ژیان):

١- کاتێك دەچیتە سەر جێگەی نووستن بیرو هۆشت لە گیروگرفتەکانی ژیان پاكو خاڵی بکەرەوە ئەگەر لە پێش کاتی دیارکراویشدا بێت واتە لەو کاتەدا پێویستت بەخەو نەبێت، لەبەر ئەوەی زۆربەمان کاتێك دەچینە سەر جێگەی نوستن بیر لە سەدان گرفتی ڕۆژانە دەکەینەوە، چەندەها پرسیار لەلامان دروست دەبێت بۆ نموونە ئەگەر چی؟ یان بۆچی ئەو کارەم کرد؟ یاخود چی بکەم بۆ ئەو کارە؟...... هتد؟ بۆیە پزیشکەکان ئاگادارمان دەکەنەوە لەم جۆرە نەریتانە لەبەرئەوەی ئەم جۆرە بیرکردنەوانە لەکاتی نوستندا بریتیە لە بیرکردنەوە لە دودڵی سەبارەت بەو کارانەی بە ئەنجامت گەیاندون یان نەت توانیوە ئەنجامیان بگەیەنیت. ئەمەش دەبێتە هۆی هاندانی مۆخ بۆ دەردانی هۆرمۆناتی وریاکەرەوە کەوا لە مرۆڤ دەکات لە حاڵەتی بێداری بەردەوامدا بمێنێتەوە.

چارەسەری ئەم گرفتەش بریتیە لـە خاڵی کردنەوەی بیرو هۆشت،و بیر نەکردنەوە لە گرفتەکانی ژیان بە تایبەت لە کاتی چونە سەر جێگەی نوستن. پێویستە لای خۆت وای دابنێیت کـە بیرکردنەوە یان

بیرنەکردنەوە لە گرفتەکانی ژیان لە پێش نوستندا چارەسەر نیە! کەواتە وەستان لە بیرکردنەوە لەم حاڵەتەدا واتە لە کاتی نوستندا هیچ زیانێکی نیە بەڵکو دەبێتە مایەی بەدەستهێنانی خەوێکی ئاسودە بەخش.

٢- لە کاتی دیاریکراوی کارکردن زیاتر کار مەکە: هەندێك لە فەرمانبەران لەو بروایەدان کە بێداری لە کارکردنداو درێژکردنەوەی کاتی کارکردن دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی دەستکەوتی گەورە!

لێکۆڵینەوەکان بۆ سڕینەوەو دەرخستنی لایەنە خراپەکانی ئەم بیروبۆچوونە، چەند لێکۆڵینەوەیەکیان ئەنجامداوەو پسپۆرانی ئەم بوارە جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە جێهێشتنی کار لە کاتێکی گونجاوداو گەڕانەوە بۆ ماڵ و بە دەستهێنانی بەشێکی زۆری خەوتن دەبێتە هۆی زیادکردنی توانای مۆخ لەسەر تەرکیز کردن. بە پێچەوانەی بێداریەوە کە هەتا ماوەی بێداری درێژ بێت زیاتر تەرکیز لاواز دەبێت.

کەواتە لە پێناوی بەدەستهێنانی دەستکەوتی گەورە لە کارکردندا پێویستە کاتەکانی کارکردنت درێژ نەکەیتەوە، لە خێراترین کاتدا لەسەر جوانترین شێوەو بۆ ئەوەی تەرکیزت بەهێز بکەیت پێویستە لەسەرت بخەویت نەك بێدار بیت.

٣- هەموو ئامێرەکان بکوژێنەرەوە: فێربوون و بەکارهێنانی تەلەفۆنی دەست (مۆبایل)و چەندەها ئامێری پەیوەندی کردن یەکێکن لەرێگە سەرەکیەکان بۆ بەدەست نەهێنانی خەوێکی ئاسودە بەخش، کارکردنی ئەو ئامێرانە بە بەردەوامی لەکاتی نوستندا هەستێکی ساختەمان پێدەبەخشێت، چونکە مرۆڤ لە حاڵەتی ئامادە باشیدا دەبێت بۆ بیستنی هەر هەواڵێکی کتوپڕ کە لەرێگای ئامێرەکانەوە پێمان دەگات، هەروەها خەوتن لە شوێنی روناکدا تەنانەت ئەگەر روناکیەکە کەمیش بێت، هەستی هەڵە بە مۆخ دەبەخشێت بەوەی هەرکات لە خەو هەستای کە دەوروبەرت روناك بوو وا دەزانیت کاتی هەستانە. بۆ چارەسەری ئەم گرفتەش تاکە رێگە لە بەردەمتدا بریتیە لە کوژاندنەوەی هەموو ئامێرەکانی پەیوەندی و گڵۆپەکانی دەوروبەرت بۆ ئەوەی بتوانیت بەجێگیری و ئارامیەوە بچیتە سەر جێگەی نوستن و هیچ خوویەکی دەرەکی کارت تێنەکات.

٤- دوور بکەوەرەوە لە هەموو ئەو شتانەی ئەعصابت ماندو دەکات:

خوێندنەوەی چیرۆکی ترسناك یان بینینی دیمەنەکانی فیلمی ئەکشن و تۆقاندن، کە لە ناویاندا دیاردەی توند رەوی و کوشتن هەیە، ئەمانە دەبنە هۆی زیادکردنی دەردانی ماددەی (ئەدرینالین)و کار دەکاتە سەر مێشکت و وات لێ دەکەن لە حاڵەتی بێداری و ئامادە باشیدا بمێنیتەوە.

لەبەرئەوە پزیشکەکان ئامۆژگاریمان دەکەن کە بە هیچ شێوەیەك سەیری ئەو جۆرە فیلمانە نەکەین و ئەو شتانەش نەخوێنینەوە کە دەبنە رێگر لە بەردەم خەوێکی قوڵ و ئاسوودە بەخشدا!

خواردن و خواردنەوە:

١- تەنها ئاوو شەربەت بخۆرەوە، خواردنەوەی ئاوو شەربەتی سروشتی یارمەتی لاشە دەدات لەسەر خاو بونەوەو ئامادە باشی بۆ خەوێکی ئارام.

لەبەرئەوە هیچ جۆرە خواردنەوەیەکی بێدارکەرەوە مەخۆرەوە لە پێش کاتی نوستندا لانی کەم بە شەش کاتژمێر پێش نووستن، ماددەی (کافیین) کار دەکاتە سەر میز کردن لە ماددەی (ئەدینوزین) کە مادەیەکی کیمیاوییە لە مۆخدا هەستی خەو دەبەخشێت بەمێشك.

٢- لە ئێوارانداا نیشاستەمەنی بخۆ: نیشاستەمەنی یارمەتیت دەدات لەسەر هەست کردن بەخەو، هەروەها خواردنی بسکویت و برنج لە ئێواراندا، بەڵام لانی کەم بە دوو سەعات پێش خەوتن.





پەری شێخ کەریم

زەعفەران

پێش ئەوەی فنجانێکی لێبخۆیتەوە هەوڵبدە بیناسە!

لەکۆنەوە زەعفەران بەشێوەیەکی تەندوروستییانە بەکارهێنراوە لەلای میسرییەکان و ئیغریق و رۆمانیەکانەوە، وەك بەهاراتێك و بۆرەنگکردنی خواردن و خواردنەوە..

لەهەموو (٧٠٠٠٠) گوڵی زەعفەران تەنها نیو کیلۆ زەعفەرانی لێ بەرهەم دەهێنرێت.

بەشێوەیەکی تەندورستیانە بەکاردەهێنرێت بۆ نەخۆشی هەلامەت و کۆکەو بۆ هێمن کردنەوەی گەدەو و ریخۆڵەو هێمن کردنەوەی لاشە بە هۆی حاڵەتی گرژی ماسولکەکانەوە.

زەعفەران بە شێوەیەکی کشتوکاڵی و بازرگانی:

پێشتر زەعفەران بەشێوەیەکی سروشتی لە یۆنان و ئێران لەگەشەسەندندا بوو، بەڵام ئێستا بەشێوەیەکی گشتی بایەخ بە بەرهەمهێنانی دەدرێت لە ئیسپانیاو یۆنان و ئێران و فەرەنساو ئیتالیا. بەرهەمهێنانی زەعفەران یەکێکە لەو بەرهەمانەی کە پێویستی بە ماندووبونێکی زۆر هەیە، هەروەها پێویستی بە کۆمەڵێ کرێکاری لێهاتوو هەیە بۆ جیاکردنەوەی گوڵەکە لە قەدەکەی پاشان وشککردنەوەی بە ووریایی و زیرەکانە، لە دوای ووشککردنەوەی (٢٥) کیلۆگرام تەنها (٥) کیلۆگرامی لێ بەرهەم دێت، ئەگەر سەرنج بدەین بەرهەمەکە زۆر کەمە، چونکە وەکو لەسەرەتاوە ئاماژەمان پێکرد لە (٧٠٠٠٠) گوڵی زەعفەران تەنها(٥٠٠گرام)بەرهەم دێت.

بەکارهێنانەکانی زەعفەران:

١- زەعفەران بەکاردەهێنرێت بۆ کۆمەڵێ پێویستی جۆراوجۆر وەك ماددەیەك بۆرەنگکردن و تام و چێژ وەرگرتن لە خواردن و خواردنەوەدا.

٢- هەروەها بەکاردەهێنرێت بۆ هەندێ خواردن وەك برنج و شۆرباو پەنیر و دەبێتە هۆی ئاسانی هەرسکردن.

٣- وەك مادەیەك بەکاردەهێنرێت لە دروست کردنی مرەباو شیرینیدا بەهۆی بەخشینی رەنگێکی جوان و تام و چێژو بۆنەکەیەوە، بەشێوەیەکی گشتی لە وڵاتە عەرەبیەکاندا بەکاردەهێنرێت لەچاییداو رەنگێکی جوانی پێدەبەخشێت.

٤- زەعفەران بە شێوەیەکی تەندروستی هەرلەکۆنەوە بەکاردەهێنرێت بۆ نەخۆشی هەلامەت و تواندنەوەی بەڵغەم و چارەسەری کۆکەرەشەو هێمن کردنەوەی مەعیدەو ریخۆڵەو نەهێشتنی غازات و سووك کردنی ئازاری جومگەکان .

٥- ئێستاش بە شێوەیەکی گشتی بەکاردەهێنرێت بۆ نەهێشتنی کرمی گەدەو ریخۆڵەو هێمنکردنەوەی لاشە لەهەندێ حاڵەتی گرژی ماسولکەکان بە هۆی زۆری میزو ئارەق کردنەوەوە.

عالم الغذاء ژمارە/٦

خێزانی بەختەوەر

دایکی سرووش

با هاوسەرەکانمان لەسەرووی هەموو کارەکانمانەوە بن!!

هەرکەس لــە ئێمە ئاواتە خوازە لە ژیانی هاوســەریدا ســەرکەوتوو بێــتو هەموو ئەو شــتانەی کەلەرابردودا خەونــی پێوە بینیون بێتەدی، بەبێ هیچ کەم کوریو گیروگرفتێك، بــەلام ژیانــی هاوســەرێتی کەوتنــە نێــو ئەزموونێکی نوێیــەو پێك هاتووە لە کۆمەلێ مەرجو داواکاریو چەند بنەماو ڕێســایەك کە بناغەی خێزانی لێوە دروست دەبێت.

گومانی تیادا نیە کە هەردوولا لێپرسراون لەسەرکەوتنی ژیانی هاوســەریدا، ئەویش بە ڕێزگرتنی هەستو سۆزی یەکتریو پێشخستنی مافەکانی یەکتری لە هەموو ئەو کەسانەی کە لەدەورو بەریاندان.

لــەم ژمارەیەدا بە پشــتیوانی خودا، باس لەوە دەکەین کە پێویســتە ئافرەتان، ئەرکو پێداوستیەکانی هاوســەرەکانیان بخەنە پێش ئەرکو داواکاری هەموو کەسێکەوە:

ئافرەتی نموونەیی ئەوەیە کە بایەخ دەدات بە هەستو سۆزو پێداوستییە مەعنەویەکانی هاوســەرەکەیو بە توانایە لە دڵخۆشکردنیداو داواکارییەکانــی هاوســەرەکەی دەخاتە پێش داواکاری هەمــوو کەســێکەوە، چونکــە خۆی بــە لێپرســراو دەزانێــت بەرامبــەر خوداو پاشــان هاوســەرەکەی لە کاتی پێشــێلکردنی فەرمانەکاندا.

بێگومــان ڕێزگرتن لــە مافەکانی یەکتری هەمــوو نارێکیو نــا ئاســوودەییەك لەنێوان یەکتریدا کەم دەکاتەوە.

سووربوون لە بەجێهێنانی ئەو کارانەی کە هاوســەرەکەت دڵخۆش دەکات سەرکەوتنێکی گەورەیە لە ژیانداو وادەکات بەختەوەری وەك ســێبەری دارێکی جوان هەمیشــە ماڵەکەتان دابپۆشێت.

هەروەك دەزانین ئێمەی ئافرەت کارەکانمان ڕۆژ لــەدوای ڕۆژ روو لــە زیــادی دەکات، ئەو کارانــەی کە لە ناو ماڵدا جێبەجێی دەکەینو ئەوانەی دەرەوە، بەلام پێویســتە ئەو کارانەی کەگرنگن بۆ هاوسەرو خێزانەکەمان، بیخەینە خشــتە ســەرەکیەکانی ژیانمان بــە جۆرێك بەرنامەڕێــژی بــۆ کاری ڕۆژانەمــان بکەین کەمافــە هاوســەریو خێزانییەکانمان زەوت نەکەیــن، نــەك کۆمەلێ ئــەرك ماندوویەتی بخەینە ئەستۆی خۆمان لە پێناو زەوت کردنی مافی هاوسەرەکەماندا.

بــۆ نموونــە هەنــدێ لــە ئافرەتــان بە جۆرێــك ژیانــی ڕۆژانەیان دابەشــکردووە بە بەســەربردنی کاتێکی زۆر بە ســەردانکردنی هــاوڕێو خــزمو دۆســتان، لەکاتێکــدا هیچ کاتێکیان بۆ مافی هاوسەرەکەیان نەهێشتۆتەوە، بە واتایەکی تر نواندنی ڕێزو خۆشەویســتیو وەفاداری بەرامبــەر هاوڕێیەکانیان زیاترە لە هاوسەرەکەیان.

دایکێــك ئامۆژگــاری کچەکــەی دەکاتو دەڵێت:((کچم هاوســەرت هەیە پێش ئەوەی کــورت هەبێــت)) واتە هەموو شــتێکت دوای هاوسەرەکەت دەست کەوتووە.

لــە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتــووە پیاوان زۆر زیاتر لە ئافرەتان پێوســتیان بە پتەوکردنی لایەنی ســۆزداری هەیە ((التغذية العاطفية))، چونکە پیاو تەنها بە نواندنی هەستو سۆزو ڕێزی خێزانەکەیان دڵخــۆش دەبن، بــەلام ئافــرەت ئەگــەر پیاوەکەی کەمتەرخــەم بێــت لە گەڵیدا بۆ بەدەســت هێنانی ئەو لایەنە روو لەدایکی یا خوشــکی یا کەســێکی یا هاوڕێیەکی دەکات بۆ بەدەست هێنانی.

بە کورتی بۆ ئەوەی ئافرەتێکی نموونەیی بیتو ڕەچاوی مافدارێتی هاوسەرەکەت بکەیت ڕێنمایی ئەم خالانەی خوارەوە بکە:

★هەرگیز باسی سەروەتو سامانی پیاوانی تر مەکە، چونکە ئەمە کارێکی زۆر ناشیرینەو هاوســەرەکەت بەمە زۆر دڵتەنگ دەبێت، ئەو هەمیشە حەزدەکات خێزانەکەی شانازی پێوە بکات.

★ بە جۆرێــك گفتوگۆی لــە گەڵدا مەکە کە خــۆت بە زیرەکترو باشــترو دەوڵەمەندتر بزانیت، چونکــە تۆ ڕازی بوویــت بەوەی کە ببێتە هاوســەرت، پێویستە لە ســەرت ڕێزی بگریت، ئەوەش بزانــە کە کەمبوونەوەی ڕێز دەبێتــە کەمبوونــەوەی خۆشــبەختی ژیانی هاوسەرێتی.

★ جوانیو ئارایشو جوانکاریەکانت تەنها بۆ سەردانو ئاهەنگە کان نەبێت، چونکە مافی هاوسەرەکەت لە پێشترە!.

★ هەوڵبدە کە هاوســەرەکەت بزانێت کە هەمیشــە تۆ لە هەموو کارێکدا بە پێشــەنگی دەزانێتو پرسو ڕای ئەوت بەلاوە گرنگە.

★ وریابــە کەمتەرخەمــی نەکەیــت لە جێبەجێکرنــی کارە پێویســتەکانی ماڵەکەت، وەك بایەخــدان بــە پاكوخاوێنیو چێشــت لێنانو میواندارێتیو ڕێزگرتنی ئەو کەسانەی کەلای هاوسەرەکەت بەنرخو بە بایەخن.

بــۆ زانیــاری زیاتر لــەم بــوارەدا دەتوانیت ســوود لەم سەرچاوەیە وەربگریت:

إكتشفي السعادة الزوجية عبر العناية الخاصة بزوجك.

د. لورا شلنجر.



گرنگترین کێشەکانی قوتابی لە قۆناغی بنەڕەتیدا



ئەرخەوان فەتاح

زۆرێك كێشـەو گرفـت هەن كە بـۆ قوتابی لەماوەی خوێندنـی بنەڕەتیدا دەبنە ئاسـتەنگ لەبەردەم پرۆسـەی پـەروەردەو فێربونیدا، ئەو گرفتانەش وا لە قوتابی دەكات ڕۆڵێكی سـلبیانەی هەبێت لە خوێندنگەداو سـەرەڕای دەرنەچوونی لە خوێندنەكەیدا، كێشەكانیش زۆرن، هەندێكیان پەیوەنـدی بە خودی قوتابیو خێـزانو ژینگەی دەرەوەی خوێندنەكەیەتـیو هەندێكیشـیان پەیوەندییان بـە خوێندنگەو ژینگەی پەروەدەیی قوتابخانەوەیە، هەریەك لەو گرفتانەش پێویستی بە هەوڵو چارەسەری گونجاو هەیە جا چ لەلایەن خودی قوتابی یان مامۆستاو خێزانەوە بێت یاخود لەلایەن پسـپۆڕانی كۆمەڵایەتـیو دەروونی بێت كەڕۆڵی كارایـان دەبێت لەم بـوارەدا، بەڵام ئێمە لێرەدا سـەرنجی خوێنەر بۆ خودی ئەو كێشـانە ڕادەكێشـین نەوەك چارەسـەرەكانیان، دەتوانین دیارتریـن ئەو گرفتانەش لەم خاڵانەی خوارەوەدا كۆبكەینەوە:

یەكەم: دیاردەی توندوتیژی:

توندوتیـژی لە منداڵدا بە گشـتیو لە نێو زۆرێـك لـە قوتابیاندا بەتایبەتـی، یەكێكە لەو گرفتانەی كـە قوتابی ڕووبەڕوویـان دەبێتەوە، توندوتیـژی لـە قوتابیانـدا بەزۆر جـۆر خۆ دەنوێنێـت لەوانە جوێندانو قسـەی ناشـیرین بەیەكـتر وتن لەنێو خۆیانـدا، لێدانو ئازاردانی هاوپۆلەكانیان یاخود ئەوانەی تەمەنیان لەخۆیان بچوكترە، ئازاردانو نارەحەتكردنی مامۆسـتایان بـە ڕێگە گەلی جۆراوجۆرو تێكدانو شـكاندنی كەلو پەلـی خوێندنگـە، ئـەم توندوتیژیەش زیاتر هۆكارەكەی ژینگەی دەرەوەی خوێندنگەیە لەوانـەش پـەروەردەی خێزانـی قوتابیەكە كە ئەویش زۆر هۆكاری لاوەكی دیكەی هەیە.

دووەم: تەندروستی خراپ:

یەكێك لـەو گرفتانەی هەندێك لە قوتابیان پێـوەی دەناڵێنن خراپی باری تەندروسـتییانە، بەدخۆراكـیو نەخۆشـییە درێژخایەنـەكان لەو هۆكارە سـەرەكییانەن كـە ڕووبەڕووی ئەم قوتابیانە بۆتەوە، بەجۆرێك كاریگەری لەسـەر ڕێـژەی ئامادەبوونی قوتابییەكە لـە وانەكاندا كـەم دەبێت كە ناتوانێت بـە وانەكانی ڕابگاتو دەرەنجامـی تاقیكردنەوەی مانگانـەو كۆتایی سـاڵیان مانـەوە دەبێـت لەزۆرێـك لەوانەكان بەتایبەت ئـەو وانانەی زیاتـر فیكرین، لەوانە بیركاری كە پێویسـتی بـە بیركردنەوەی زیاترە بۆیە دەبینین بەهۆی شڵەژانی دەرونییانەوە ئەو قوتابیانە لەو وانانەدا خراپن.

سێیەم: كێشە دەرونیەكان:

قوتابـی لـەم قۆناغـەی خوێندنـدا زۆر هەسـتیارە، هـەر وەك چـۆن پێویسـتە پەروەردەیەكـی ئەخلاقی تەواوی هەبێت ئاواش پێویستە دەرونێكی تەندروستو ئارامی هەبێت تاوەكـو ئەو ژینگەیەی تیایـدا دەژی بەچاوێكی گەشـبینانەوە لێی بڕوانـێو بە ژینگەیەكی پڕ مەترسـی بۆ سـەر ژیانی نەیەتـە پێش چاوی، كێشـەی دەرونی قوتابی لـەم قۆناغەدا زۆر جار بەهۆی ململانێی نێو خێزانەوەیە یاخود بەهۆی نەخۆشـیەكی درێژخایەنەوەیە كە توشی بووە، یاخود هەندێكجار بەهۆی دەستدرێژی قوتابیانی قوتابخانەكەیـەوە دەبێـت بە لێدانو قسـە پێ وتنـی، زۆركات خراپی مامۆسـتاو هەڵوێسـتی توندوتیژ نواندن بەرامبەر بە قوتابیەكە یەكێكە لەو هۆكارە سـەرەكیانەی كێشە دەرونییەكانیان، كـە وادەكات قوتابـی خوێندنگـەی لەبەر چاو بكەوێتو سسـتیو لاوازی ڕووی تێبكات لەڕووی هاتن بۆ خوێندنگەو باشو خراپی لە وانەكاندا.

چوارەم: دواكەوتنی بەردەوام:

نەهاتنـی قوتابـی بـۆ قوتابخانـە یاخود دواكەوتنی بەشـێوەیەكی بەرچـاو یەكێكە لەو كێشـانەی كە قوتابـی بەرەو شكسـت دەبات لە بواری خوێندندا بەجۆرێك لەزۆرێك لە وانەكان ئامادە نابێتو تاقیكردنەوەكان لەدەسـت دەدات، زۆرێك هۆكار هەن وا لەقوتابی دەكەن كە قوتابی دوابكەوێـت، لەوانە حەزنەكردن لـە خوێندن، بەجێنەهێنانی ئەركی ڕۆژانەو ترس لە مامۆستا لە بەكارهێنانی سـزا، هۆكاری ئابوریش یەكێكە لە هـۆكارە سـەرەكیەكان بەجۆرێـك هەندێك قوتابـی هۆكارەكانـی كات بەسـەربردنی وا بۆ دەسـتەبەر كـراوە لەلایەن خێزانـەوە كە گوێ بەخوێنـدن نـەداتو نـەڕوات بـۆ خوێندنگە، هەندێك قوتابیش بواری داراییان خراپەوماڵەوە ناتوانن پێداویستیەكانی خۆیو خوێندنەكەی بۆ دابین بكەن، سـەرەڕای ئەمەش لێنەپرسینەوەی مامۆسـتاو ئاگادارنەكردنـەوە یاخـود بانـگ نەكردنی كەسـوكاری قوتابیەكە بۆ ئاگاداربوون لە هەڵسوكەوتو كەمتەرخەمییەكانی هۆكارێكی دیكەی ئەم كێشەیەن.

پێێنجـەم: بینـای خوێندنگەو سیسـتەمی پەروەردەیی:

نەبوونـی بینایەكـی خوێندنگـەی وا كە لەگـەڵ تەمەنو ژمـارەی قوتابیانـدا گونجاو بێتو شـێوازی بیناكەی كە بـە جۆرێك بێت ڕەچاوی لایەنی جوڵەو دەرونی قوتابیان نەكات یەكێكە لەو هـۆكارە بەربڵاوانەی كە لەمڕۆدا قوتابییـان لە زۆرێك لەخوێندنگەكاندا پێوەی دەناڵـن، زۆری ژمـارەی قوتابیان لـە پۆلێكدا دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی ڕێژەی بەشداریو زیادبوونـی دەنگەدەنـگو كەمـی چالاكـی نێوپۆل، سـەرەڕای ئەوەش خراپی سیستەمی پەروەردەیی لەڕووی دابینكردنی پێداویستییە سەرەكیەكانی خوێندنگەو قوتابیو پرۆگرامی خوێندنـەوە هۆكارێكی دیكەن بۆ كێشـەكانی قوتابیان.



ICON BOOKS
www.iconbooks.co.uk

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

ثلث العالم في حالة حرب
ثلاثون مليون إنسان مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية
الولايات المتحدة الأميركية مدينة للأمم المتحدة بأكثر من بليون دولار
تقتل السيارات شخصين كل دقيقة حول العالم

50 حقيقة ينبغي أن تغيّر العالم

50 حەقیقەت پێویستە جیهان بگۆڕێت!!

جیسیکا ویلیامز

ئەم کتێبە بخوێنەوە:

گرنگی ئەم کتێبە لەوەدایە کە چاوی خوێنەر دەکاتەوە بۆ ئەوەی ئاگاداری جیهانو گرنگترین رووداوو هەرەشە گەورەکان بێتو بزانێت مرۆڤایەتی بە شێوەیەکی گشتی بێ رەچاوکردنی زەمانو مەکان، لە قەیراندایەو مەترسی گەورەی لە بەردەمدایە.

هاوکات ئەم کتێبە، لەو کتێبانەیە کە خوێنەر واقیعبین دەکاتو وای لێدەکات وردبینتر بروانێتە جیهانو دەوروبەرو بزانێت پێشکەوتنو تەکنەلۆژیاو مۆدێرنتیو سەردەمی جیهانگیریو مافی مرۆڤ روویەکی تری هەیە کە لە زۆر کەس شاراوەیە.

ئەم کتێبە (٥٠) حەقیقەتی گەورەی خستۆتە روو، لەوانە:

١- سێ یەکی جیهان لە بارودۆخی جەنگدان!

٢- (٣٠) ملیۆن مرۆڤ لە ئەفریقادا توشی نەخۆشی ئایدز هاتوون!

٣- ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زیاتر لە یەك بلیۆن دۆلار قەرزاری نەتەوە یەکگرتووەکانن!

٤- سێ یەکی مرۆڤە زۆر قەڵەوەکان لە جیهانی سێ یەمدا دەژین!

٥- ٨١٪ حوکمەکانی لە سێدارەدان بۆ ساڵی (٢٠٠٢) لە (٣) وڵاتدا روویداوە. بریتییە لە (چین، ئێران، وڵاتەیەکگرتووەکانی ئەمریکا)!

٦- لە نێوان هەر پێنج کەسدا یەکێك رۆژانە بە کەمتر لە (دۆلارێك) دەژی.

٧- لە رووسیا ساڵانە (١٢,٠٠٠) تا (١٤,٠٠٠) ئافرەت دووچاری کوشتن دەبنەوە لەلایەن هاوسەرەکانیانەوە، جگە لەوەی ئامارەکان رایان گەیاندووە کە (٣) ملیۆن دەستدرێژی جەستەییان کراوەتە سەر لەلایەن هاوڕێو هاوسەرەکانیانەوە! بەپێی راپرسییەك لە هەر سێ ئافرەت یەکێکیان دەستدرێژی سێکسیان دەکرێتە سەر.

٨-(١٣)ملیۆنو(٢٠٠)هەزار لە دانیشتووانی ئەمریکا نەشتەرگەری جوانکارییان ئەنجامداوە، لە ساڵی (٢٠٠١)دا.

٩- (٤٤) ملیۆن کەس منداڵی کارگەر هەیە لە هندستان!

١٠- ساڵانە هەموو یەکێك لە دانیشتووانی وڵاتانی پیشەسازی (٦-٧) کیلۆ مەوادی کیمیاوی تێکەڵکراو بە خواردن دەخوات!

١١- نیوەی ئەو لاوە بەریتانیانەی کە تەمەنیان گەیشتووەتە (١٥) ساڵان تلیاکو مادەی هۆشبەریان تاقیکردۆتەوەو چوار یەکیان جگەرە خۆرن.

١٢- ساڵانە بازرگانی نایاسایی تلیاکو مادە هۆشبەرەکان دەگاتە (٤٠٠) ملیار دۆلار کە یەکسانە لەگەڵ پیشەسازی دەرمانسازی جیهانی.

١٣-(١٥٠) دەوڵەت سیاسەتی ئەشکەنجەدان لەگەڵ بەندکراوەکانیاندا پیادە دەکەن.

١٤- رۆژانە لە هەر پێنج کەس، کەسێك تووشی برسێتی دەبێت، کە دەگاتە (٨٠٠) ملیۆن کەس لە جیهاندا.

١٥- ٨٢٪ی جگەرەکێشەکان لە جیهانی سێیەمدا دەژین.

١٦- ساڵانە ژمارەی ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن (انتحار) دەکەن، زیاترە لە هەموو ئەو کەسانەی کە لە جەنگو کێشەکاندا گیانیان لە دەستدەدەن.

١٧- لە جیهاندا زیاتر لە (٣٠٠,٠٠٠) زیندانی هەن کە زۆربەیان زیندانی سیاسین!

١٨- (٢٦) ملیۆن کەس بەشداری دەنگدانیان کرد لە هەڵبژاردنی گشتی بەریتانیادا، بەڵام (٣٢) ملیۆن کەس بەشداری دەنگدانی کرد لە یەکەم وەرزی بەرنامەی (ئەستێرەی بۆب)دا!

١٩- ئەمریکا ساڵانە (١٠) ملیار دۆلار خەرج دەکات بۆ گۆڤارو پەخشی بەد ئابرووی (إباحي).

٢٠- ساڵانە (١٢٠,٠٠٠) ئافرەتو کچ بازرگانیان پێوە دەکرێت لە بواری سێکسیو بەدڕەوشتیدا لە ئەورووپای رۆژئاوادا!

دڵی بەردمان بە شانی ئاو هەڵناگیرێ!!

شیعری: ئاوات ئالانی

ئاو... ئەی مەخلوقی دڵ تەڕ
کاتێ لە شڵپ و هوڕی
چەمێکا ئەتبینم
پێم خۆشە وەك تیشی خۆر
شۆڕببمەوەو
لە سپێدەی سەحەرێکا
تێکەڵاوی ڕۆحی بزێوت بم...
ئەمەوێ لەگەڵتا بێم
تا لە کەنار ڕوبارێکا
بۆنی پونگە مەستم کاو
پڕ هەست بم!
لە سێبەری شۆڕەبییەکدا
حیکمەتی کڕنووش فێربم
ئەی.... ئاو
ئەوەی من لە تۆیا ئەیبینم
مەحاڵە هەموان بیبینن
چون ئەوەی تۆ بەمنی ئەبەخشی
مشتێکە لە بەرائەت
چاوی سەر
سورە لە ئاستیا... تەنها دیدەی
دڵ ئەی بینێ....
ئەی.. مەخلوقی جوان
ڕازی بە
لێو بنێم بە پلوسکی کانییەکەوە..!
دڵنیام یەکەم قوم
قوڵپە قوڵپی گریانم بیر ئەچێتەوەو
لە دوا قوما
قاقای پێکەنینی گوڵ ئەمباتەوە
بۆ مەملەکەتی منالی..
ئەی ..ئاو
بێتامی تۆ
پڕە لە حیکمەتی لەزەت
بۆیە لەغیابی تۆدا دەشتو دەر
تارای سەوزی لێ ون ئەبێ
لە حزوری بێ ڕەنگیتا
ژیان ڕەنگی جوانیی ئەگرێ
لە دوریت دیمەنەکانی سەراب
گاڵتە بە نیگامان ئەکا
ئەی.. ئاو
زۆر حەز ئەکەم
لە کەناری دەریا
کراسی شەپۆل بکەیتە بەرم
ماسی ڕۆحم لە تۆڕی
ئەم هەموو خەمە وشکانە بکەیتەوە
گوێم پڕ کەی لە خورەی ژیان
لە گەڵ خۆتا بم بەی
دەستم لە دەستی ئاوابێ
لە فەنابوون ناترسم
ئەوانەی لە مردن ئەترسن
لە وشکانیدا فێری مەلەی ئەوین نەبوون
هەمووومان ئەم ڕاستییە ئەزانینو نایڵێین!
عیشق نەبێ
دڵی بەردمان
بەشانی ئاو هەڵناگیرێ
ئاو.. ئەی مەخلوقی بزێو
سیمای تەڕت لە بەرگی هەورێکا دەرخە
سۆمای ڕوانینم تەژێکە
بە ئەسرینی شادی
ئەمەوێ....
فەرشی سینەم لە بەر پێتا ڕاخەم
چرپەی هەنگاوەکانت خۆشترە
لە مۆسیقای بتهۆڤن
با مۆسیقارەکان بم بەخشن
ئاخر هیچ دەنگێ
ناگا بە حیلکە حیلکی کانی و
شڵپو هوڕی شەپۆل و
حاڵی دەروێشانەی تاڤگە
وەرن لە بێتامی ئاوا
تامی ژیان بکەین
لە بێ بۆنی ئەودا
هەست بە بونی خۆمان بکەین..!
ئاو.. ئەی مەخلوقی جوان
کێ هەیە وەك تۆ
بێ ڕیاو ڕەنگ
لە چەما سەری لەسەر
بەرد بێت بۆ سوجدەو
لە ژێر باڵای نەمامێکا
ڕۆچێ بۆ ئایندەو
بووەستێ بۆ ڕێ تەی کردنی ژیان
ئاو.. ئەی بێڕەنگ ترین مەخلوقی جوان
کاتێ لە توڕەیی
لافاوێکا ئەتبینم
ئەزانم شەڕ
لە فەرهەنگی تۆدا نییە
تەنها ئەتەوێ
خۆ لە لێڵی تاوان بپارێزین
کە لە کارێزێکەوە دێیتە دەر
کزەی ئەوین زاکیرەم
ڕون ئەکاتەوە
کە لە بیرێکا ئەتبینم
بیرەوەریم ئەزرینگێتەوەو
لێوان لێو ئەبێ لە هێمنی جامی دڵم
ساتێ لە چەما
چەپڵە لێ ئەدەی
چیا ئەشکەوتی گوێی پاك ئەکاتەوە
بۆ بیستن
وەختێ لە تاڤگەیا کاڵای سپی ئەپۆشی
تاریکی ناخمان ئەڕەوێتەوە
لە دەریا شا..
لەو دایکە میهرەبانە ئەچی
کە بەدەستی شەپۆل
بێشکەی منالیمان ڕائەژەنێ و
ئەمان داتە دەست کەناری کامەرانی
ئای چەند لە دایکی مرۆ ئەچی!؟
دایکی ئێمە
بەشێکە لە ڕەگەزی باران
نیوەی کۆمەڵەو
دایکی نیوەکەی تر
تۆی ئاویش دایکی گەردونی و
سێ بەشی میهرەبانی
زەوی هی تۆیە
ئاو.. ئەی مەخلوقی بزێو
لە ئاسمانەوە شۆڕ بەوە
لەئەرزا چاو شارکێ مەکە لەگەڵما
هەمیشە لام بە
فێری زمانی هاژەتم کە
ئەوین بپرژێنە بەسەر دڵما
تا بم بەخشێ
خالقی تۆی مەخلوقی تەڕ.



پرتەقاڵێکی گەورە!!

ڕۆژێــك لــە ڕۆژان باوكێك شوشــەیەكی بچكۆلەی پیشــانی كوڕە (٩) ساڵانەكەی دا كە پرتەقاڵێكی گەورەی تێدابوو، داوای لێكرد كە هەوڵی دەرهێنانی بدات!

منداڵەكە هەوڵێكی زۆریدا بەڵام سەركەتوو نەبوو لە دەركردنی پرتەقاڵەكەدا!

بەسەرسوڕمانەوە پرسیاری لە باوكی كرد: باوكە گیان ئــەم پرتەقاڵە گەورەیە چۆن بەم شووشە مل باریكەدا چووەتە خوارەوە؟

باوكیشــی دەســتی گــرتو بــردی بــۆ باخچەكەیانو شووشــەیەكی هێنــاو لقی یەكێك لــە دار پرتەقاڵەكانەوە بەســتییەوەو یەكێك لە پرتەقاڵە بچكۆلەكانی كە تازە گوڵەكەی فرێدابوو خستە ناو شووشەكەوەو بەجێی هێشت!

ڕۆژان ڕۆیشــتو پرتەقاڵەكــە هەر گەورە دەبوو، تاوای لێهات ئیتر بە هیچ شــێوەیەك لە شووشەكە نەدەهاتە دەرەوە.

وەختێك منداڵەكە ئەمەی بینی سەرسوڕمانەكەی نەماو لە نهێنی ئەم كارە تێگەیشت!

باوكیشی گوتی: كوڕی شیرینم، لە ژیانتدا تووشــی زۆر كەس دەبێت كە وێڕای زیرەكیو ڕۆشــنبیریو پلەوپایــەی كۆمەڵایەتییــان، هەندێك ڕێگە دەگرنە بەر كە لەگەڵ ئەو پلەو ئاستی خوێندنی ئەواندا ناگونجێتو هەندێك ئاكاری ناشــیرینو نا دروست پیادە دەكەن كە لەگەڵ ئــاكارو بەهــا جوانەكانــی كۆمەڵگادا هەرگیز ڕێك ناكەون!

هــۆی ئــەو كارەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە ئــەو ئاكارو نەریتانە هەر لــە منداڵییەوە لــە ناخیانــدا ڕوواوەو لەگەڵیاندا نەشونمای كردووەو ئاســتەمە بتوانــن خۆیانی لێ ڕزگار بكــەن، هەروەكو چــۆن پرتەقاڵەكــە چەندە هەوڵمــان لەگەڵیــدادا، لەملــی شووشــەكەوە نەمانتوانی بیهێنینە دەرەوە!

هەروەها كە سانێك دەبینیت كە قوربانیی بە هەموو ڕێبــازو بەهاو ڕەوشــتو ئاكاریان دەدەن بــۆ گەیشــتن بــە هەندێــك ئامانجی نامرۆییو نا ئەخلاقی!

كوڕی شیرینم ئەمەش گەورەترین بەڵایە كاتێــك دەبینیــت مرۆڤێــك، بەهاو ئــاكارە نەمرو بەرزەكانــی دەكاتە قوربانی لەزەتێكی كاتی كە دوای چەند ســاتێك بەسەر دەچێتو دەبڕێتەوە!!



هەڵسەنگاندنی خود

بیلال ئەبو بەكر

كچێكی بچــووك دەچێتە مینــی ماركێتێكو صندوقێك ڕادەكێشێتە ژێر كابینەی تەلەفۆنێكو دەچێتــە ســەری تــا دەســتی بگاتــە دوگمــەی تەلەفۆنەكــەو تەلەفۆنێــك دەكات، خاوەنــی دوكانەكەش ئەم دیمەنە ســەرنجی ڕادەكێشــێتو گوێ لە قسەكانی دەگرێت.

كچەكەدەڵێت: گــەورەم دەتوانم كارت لا بكەم بۆ لابردنی گژو گیای ناو باخچەكەت؟

ژنەكەش وەڵامی دەداتەوە: نەخێر كەســێكم هەیە بۆم دەكات.

كچەكــە دەڵێت: بــە نیوەی كرێــی ئەو لات كاردەكەم.

ژنەكە وەڵامــی دەداتەوەو دەڵێــت: ڕازیم بە ئیشی ئەوو نامەوێت بیگۆڕم بەكەسێكی تر،

كچــە بچووكەكە زۆرتری لێــدەكاتو دەڵێت: صالــۆنو شۆســتەی بــەردەمماڵەكەشــت پــاك دەكەمەوە، باخچەكەت دەكەمە جوانترین باخچەی «فلۆریدا»

ژنەكــە جارێكــی تــر بــە نەخێــر وەڵامــی دەداتەوە!

كچەكە پێدەكەنێتو تەلەفۆنەكە دادەخات!

خاوەنــی دوكانەكە كــە گوێی لەم قســانەیە دەچێتە پێشــەوەو پێی دەڵێت: زۆر موعجیب بوم بــەو ورە بەرزەتو ڕێز دەگرم لە بڵندی هیمەتتو حەز دەكەم لای من كار بكەیت.

كچەكــەش لە وەڵامدا وتی: نەخێر ســوپاس. ویســتم لە ئەدای كاری خۆم دڵنیا بمو لەو شــێوە كاركردنــەم دڵنیــا بــم... هەرمنــم كار بــۆ ئەو ژنەدەكەم كە ئێستا قسەم لەگەڵ كرد!



وەرن با ماسیەکانمان بخۆین!

ع.ش.شێرکۆ

دوو هاورێ بەیەکەوە چوونە سەر دەریا بۆ ماسی گرتن، دوای چەند ساتێك یەکێکیان ماسییەکی گەورەی گرتو خستیە نێو سەبەتەکەیی‌و خۆی بۆ رۆیشتن ئامادە کرد ئەوی تریان بە سەرسوڕمانەوە پرسیاری لێکرد بۆ کوێ دەچیت؟

ئەویش لەوەڵامدا گوتی: دەگەڕێمەوەماڵەوە، ماسییەکی گەورەم گرتووەو بەزیادەوە بەشمان دەکات.

هاورێکەی پێی گوت بوەستەو چاوەڕوان بە بۆ ئەوەی وەکو من چەندین ماسی گەورە راوبکەی.

ئەویش پرسیاری لێ کرد: بۆچی ئەوکارە بکەم؟

هاورێکەی: کاتێك زیاتر لە ماسییەکی گەورە راودەکەیت دەتوانیت بیفرۆشیت.

+ بۆچی بیفرۆشم؟

- بۆئەوەی پارەیەکی زۆرت دەست بکەوێت.

+ بۆچی پارەیەکی زۆر بەدەست بخەم؟

- بۆ ئەوەی بتوانی لێی پاشەکەوت بکەیت‌و بالآنست زۆربێت لەبانکەکاندا.

+ ئەی ئەم کارە بۆچی ئەنجام بدەم؟

- بۆ ئەوەی ببیت بەیەکێك لەدەوڵەمەندە بەناوبانگەکان.

+ بۆچی ببم بەدەوڵەمەندو سوودی ئەم کارە چییە؟

بۆ ئەوەی ئەو رۆژە بێت کە بتوانی لەگەڵ ماڵ‌و مناڵەکەتدا چێژ لەپارەو دەوڵەمەندی وەربگرن‌و ئارەزووەکانتان بەجێ بهێنن.

لەکۆتایی ئەم گفتوگۆیەدا بەهاورێکەی گوت: قوربان ئەوەی کە تۆ باسی دەکەیت من هەر ئێستا دەچم لەگەڵ ماڵ‌و مناڵەکەمدا پیادەی دەکەم‌و بەیەکەوە ئەم ماسییە دەبرژێنین‌و هەمووومان بەوپەڕی خۆشییەوە لەدەوری یەك سفرە کۆدەبینەوەو ئەوپەڕی چێژو خۆشی لەم ژیانە سادەیەی خۆمان وەردەگرین، چاوەڕوانی داهاتوو ناکەین بۆ ئەوەی دوای سالآنێك لەماندوو بوون رۆژێکی وەهامان پێ ببەخشێت.

ئازیزانم منیش بە ئێوەی بەڕێز دەڵێم: وەرن باماسییەکانمان ببرژێنین‌و بیان خۆین، نەك هەرتەنها خەریکی ماسی گرتن‌و ماسی فرۆشتن بین، وەرن با چێژ لە ژیان وەربگرین‌و بەتەواوەتی لەگەڵ ماڵ‌و منداڵەکانماندا ژیان بەسەر بەرین.

باچیتر خەریکی کۆکردنەوەی پارەو زیادکردنی بالآنسی حیسابە بانکیەکانمان نەبین! دابینکردنی دوارۆژی منداڵەکانمان بەدابینکردنی زۆرترین بری پارەو نوێترین جۆری ئوتومبێل نابێت، بەڵکو بەپەروەردەیەکی دروست‌و ئامادەکردنێکی باش دەبێت بۆ رووبەڕوو بوونەوەی ژیان.

باچیتر هەموو لاوێتی‌و تەمەنی جوانی خۆمان بەراکردن بەدوای پارەو ساماندا سەرف نەکەین، بەوخەیاڵەی لە پیریدا سوود لەدەوڵەمەندیەکەمان وەربگرین، کاتێك نەخۆشیەکانی شەکرەو پاڵەپەستۆی خوێن گەمارۆمان دەدەن!!

خۆ نالێین با کارنەکەین‌و پارە پەیدا نەکەین، بەڵام دەڵێین با هەموو ژیانمان بۆ ئەم مەبەستە تەرخان نەکەین، وانەزانین بەپارە هەموو پێداویستیەکانی ژیان دابین دەکەین.

تا وەکو هاورێی دووەم هەرخەریکی ماسی فرۆشتن نەبین بێئەوەی نە خۆمان‌و نە کەسوکارو هاونیشتمانانمان رۆژێك لەرۆژان تامی ماسییەکی برژاو بکەین، یا کاتێك ئەوکارە ئەنجام بدەین کە زۆر درەنگەو دەم‌و ددانی ماسی خواردنمان نەماوە!!



دواین ئێوارەی پایز!!

ڕووداوێکی ڕاستەقینە

ڕۆژ لە نیوەی دابوو لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێ خۆشەویستەکانی سەردەمی زانکۆمدا پەیمانی دیتنی یەکترمان دابوو، ڕۆژێکی زستانی سارد بوو من زۆر نەبوو گەیشتبوومە پارکەکە بەفر دەستی بە بارین کرد و کلو کلو بەدەم شەنی باوە دەهاتە خوارەوە، پێش ئەو بارینە هەندێ کرێوە هەواڵی بارینی بەفری دابوو من چاوم لە بەفرەکە دەکرد کە دەکەوتە سەرزەویەکە بەخێرای دەتوایەوە، لەو کاتەدا بیرکردنەوەم منی بردە دەریای خەیاڵو ڕۆژانی زانکۆو یادەوەریەکانی لەگەڵ هاوڕێکانم کە بەسەرمان دەبردن، بیرم لە هاوڕێ خۆشەویستەکەم دەکردەوە کە زۆرتامەزرۆی بینینی بووم، بیرم لە ڕوخساری دەکردەوە کە ماوەی(٩)ساڵ بوو یەکترمان نەبینی بوو، چونکە ئەو لە (مەشهەد) دەژیاو منیش لە (تاران) بووم، بیرم لە ڕوخساری هاوڕێکەم دەکردەوە کە بالایەکی لاولاوی هەبوو ڕەنگی پێستی گەنمێکی زۆر جوان بوو چاوەکانی خورمایەکی زۆر تۆخ بوو کاتێك سەرنجی لە جوانی سروشت دەکرد تیشکی چاوەکانی منی سەرسام دەکرد هەمیشە پێی دەگوتم جوان لە سروشت بڕوانە بادڵت هەمیشە ئارام بێت، ڕەوشتێکی بەرزی هەبوو بەشێوازێك بێدەنگیو هێمنی هاوڕێکەم سەرنجی کەسانی دەوروبەری رادەکێشا، لە پڕهاتمەوە لێواری دەریاکەو لە نێو خەیاڵەکانم دوورکەوتمەوەو سەیری ئەو خیابانەم دەکرد کە نزیکم بوو بزانم نەهات لە دوورەوە خانمێکم بینی وتم: تۆ بڵێیت ئەو بێت نا ئەو نیە خانمەکە هێدی هێدی نزیك دەبووەو هێندێك لەو دەچوو بەلام لە هەندێك کردار لەو نەدەچوو، چونکە جاران کەیەکمان دەبینی لەدوورەوە زەردەخەنەیەکی هێمنانەی دەکرد، بەلام ئێستا وانیە زیاتر هاتە پێشەوە بانگی کردم (مەهتاب) گیان ئەوە چی یە؟ من ناناسیتەوە؟ وا لە جێگای خۆت نابزویت، دەنگی زەنگی ئاگادارکردنەوەی بۆ لێدام کە ئەمە هاوڕێکەمە.

- گیانی من (پەری ناز) تۆی، باوەشی میهرەبانیو خۆشەویستیم بۆ هاوڕێکەم کردەوەو رووخسارە بێتاقەتو ماندووەکەیم ماچ کرد.

- مەهتاب من ئەوەندە گۆڕاوم نام ناسیەوە؟

- لەڕاستیدا هەتا زۆر نزیك نەبوویتەوە نەمناسیت، پەری گیان بۆ هێندە گۆڕاویت بۆ رووخسارت واگۆڕاوە؟ منو هاوڕێکەم سەیری یەك دیمان دەکردو من چاوەڕێ بووم ئەو باسی خۆی بکات لەم چەند ساڵەی کە دووریـن لە یەکتریو ئەویش چاوەڕێی دەکرد من باسی خۆم بکەم.

بەخێرای دەروازەی بێدەنگیم شکاندو دەستم بە قسەکردن کرد: پەری گیان باسی خۆمت بۆ دەکەم کە لەزانکۆ دەرچووین خۆت ئاگاداریت دوای دووەمانگ لە دەرچوونم لەزانکۆ چوومەتە نێو کەژاوەی هاوسەرییەوەو ئێستا دوو منداڵم هەیەو لە کۆمپانیای هاوسەرەکەم کاری ئەندازیاری خۆم دەکەم.

ئەی تۆچی دەکەیتو خەریکی چیت باسی خۆتم بکە؟

پەری ناز کەجاران سەیری دەکردم ناز لە چاوانی دەباری، بەلام ئێستا وانیە.

پەری هەناسەیەکی قوڵی پڕ خەفەتاوی هەڵکێشاو برژانگە درێــژو جوانەکەی لێکناو چاوەکانی لیخن بووبوون لە فرمێسکو بەئاهو حەسرەتێکی زۆرەوە رووی تێکردمو هاتە گۆو گوتی: مەهتاب گیان سەردەمی زانکۆت بە بیر دێت کاتێك خوێندکاربووین؟

- بەڵێ گیانی من بەبیرم دێت.

- لە نێو خوێندکارە کورەکاندا (ئارشی فتوحی)یت بە بیردێت.

- ئەی چۆن بەبیرم نایەت کوریکی قۆزی جوان بوو لێو بەخەندە بوو، کەسێکی هێمن بوو هەمیشە لەگەڵ تۆدا کێبڕکێی دەکرد بۆنمرەی باشتر.

پەری ناز گوتی: ئەرێ هەمووت بەتەواوی گوت بەلام دوای ئەوە نازانیت!

مەهتاب گیان منو ئارش ئەوکاتە کێبڕکێمان دەکرد بۆ نمرە بۆ ئەوەی زوو زانکۆ تەواو بکەینو ببینە هاوکارو هاوسەری یەکتری.

مەهتاب گیان: دوای زانکۆ ئارش هاتە خوازبێنی من، پاش رازی بوونی ئەندامانی ماڵەوەو باوکم ڕۆژی دوو شەممە دانرا بۆ مارە برین کە ڕۆژی دوو هەمی نەوڕۆزی دەکرد، بەلام پوری ئارش کە چەند ساڵێك بوو نەخۆش بوو دوو ڕۆژ پێش ئاهەنگەکەی ئێمە کۆچی دوای کرد، ئێمەش بۆ ماوەی شەش مانگ راوەستاین تا ماتەمینی کۆتایی هات دوای ئەوە ماڵی باوکی ئارش جارێکی دیکە هاتنە پێشەوە ئەم جارە باوکم نارەزای دەربڕی دەیویست من شوو بە برازاکەی بکەم، پەری گیان من حەزم نەدەکرد لەگەڵ ئامۆزاکەم ژیانی هاوسەرێتی پێك بهێنم، چونکە هەر ئارشم خۆش دەویست ئەم کێشەیەی کە باوکم سازی کرد ئەویش چەند مانگێکی پێچوو، دوای نارەحەتیەکی زۆر باوکم بۆ دواجار رازی بوو کە شوو بە ئارش بکەم، جارێکی دیکە هاتنە پێشەوە باوکم ڕۆژی چوارشەممەی دانا کە مارەم ببرن تێدا، پەری گیان ڕۆژی یەك شەممە ئارش زەنگی بۆ دام گوتی: سلاو دەزگیرانی خۆشەویستم من سەفەرێکی زۆر گرنگم بۆ هاتۆتە پێش دەبێت بچمە باکور تۆ رادەسپێرم کە سفرەی مارەییە بە سەلیقەو جوانو قەشەنگەکەت لەگەڵ ماڵەوەمان ئامادە بکەیت.

من بەڵێنیم بە ئارش دا کە جوانترین سفرەی مارەیی رابخەینو لە ژێرکەژاوەی مارەیدا بەڵێنی پێکەوە ژیانو خۆش بەختیو بەوەفایی بەیەك بدەین.

پەری گیان ڕۆژی سێشەممە زەنگێکم بۆ لێدرا!

سلاو جەنابتان خانمی مەهتابی رەحیمین.

بەڵێ.

من مەریەمی حەیدەر زادەم پەرستارم لە نەخۆشخانەی نەخۆشیە درێژ خایەنەکان لەتارانەوە، زەنگ دەدەم ئێوە ئارشی فتوحی دەناسن؟

زۆر بە پەشۆکاوییەوە وتم:بەڵێ خانم، شتێ قەوماوە؟

پەرستارەکە: تکادەکەم هەرچی زووترە بگەنە نەخۆشخانە، خودا حافیز.

مەهتاب گیان لەگەڵ باوکمو دایکم هاتم بۆ تاران نازانم ڕێگای مەشهەد بۆ تاران بۆ هێندەی دیکە درێژبووەوە.

کاتێك گەیشتمە نەخۆشخانە ماڵی باوکی ئارشم بینی، زۆر نائاسایی بوون دایکی ئارش ئامێزی پڕ میهرەبانیو خۆشەویستی بۆ کردمەوەو گوتی تۆش وەك ئارش بێبەختی!

من هێشتا لە قسەکانی دایکی ئارشو پەرستیارەکە بەتەواوی تێنەگەیشتبووم، دەبێت ئارشی من چی بەسەرداهاتبێت؟

گوتم: توخوا چی بووە بۆ پێم ناڵێن؟

بابی ئارش گوتی: با جەنابی دکتۆر بڵێ کەچی بەسەر ئارش هاتووە!

منیش چوومەلای دکتۆرەکە، دکتۆر گیان دەکرێت بەمن بڵێن ئارش چی بەسەر هاتووە؟

دکتۆر کامبیز زۆر بە خەمبارییەوە سەیری کردمو گوتی: خانم من نامەوێت هیچ کات هەواڵێکی ناخۆش بەکەس بڵێم، بەلام دایكو بابی ئارش نایانەوێت ئەم هەواڵە بەتۆو بە بنەماڵەی جەنابتان بدەن بۆیە منیان راسپاردووە کە بڵێم ئارش بەهۆی بەربوونی خوێنیەوەو نەوەستانەوەی، لەئەنجامی تاقیکردنەوەدا دەرکەوتووە کە تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن بووە!

مەهتاب گیان وامدەزانی لە باڵە خانەیەکی بەرزەوە فڕێم دەدەنە خوارەوە.

هەموو ئەو وشەجوانانەی کە لەناخمدا خۆیان ئامادە کردبوو بۆ ئارش لە لێوەکانمدا بێنە دەرەوە، هەموویان لەنێو ناخمدا پەنگیان خواردبووەو بە گژی یەکتردا دەچوون، دڵم هێندە نارەحەت بوو کە بێ ئەندازە بێهێزی رووی تێکردبووم.

دکتۆر کامبیز گووتی: خانم گیان دەبێت ئەم لاوە بۆ ماوەیەك لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە بۆ ئەوەی هەندێك چارەسەری بۆ بکرێت، کەمێك لەئازارە کانی کەم بێتەوە، نابێت ئازاری ڕۆحی بدرێتو لە ڕووی دەروونییەوە ئارام بێت، هەروەها نابێ ماندوو بێت لەوانەیە بۆ ماوەی تەنها دوو تا





ژیان محمد رەوف

سێ مانگی دیکە بژی!

مەهتاب گیان ئارش نەك دوومانگ بەڵکو تەنها سێ هەفتەی تەواویش نەژیا.

تەنها دیاریو یادگارییەك بۆ من مابێتەوە تەنها ئەم ئەنگوستیلەیەیە لە سەفەرەکەیدا بۆ منی بەدیاری کری هێنابوو! نامەیەکیشی لەلای دکتۆر کامبز دانابوو کەدوای مردنی بەمنی بدات لە نێو نامەکەیدا نووسیبووی:

سلاو...

دەزگیرانی خۆ شەویستم (خاتوو پەری ناز) پەری گیان زۆر خۆشحاڵ دەبم ئەگەر چارەسەری نەخۆشیەکەم بکرێتو لەگەڵ تۆی گوڵ بتوانم ژیانی هاوسەرێتی پێك بهێنم، بەلام هەرچۆنێك لە ئازارەکانمو ترپەکانی دڵم وورد دەبمەوە ناتوانم لەگەڵ تـۆدا ژیانێکی پڕ ئاسوودە ببەمە سەر، خۆشەویستم ئەگەر من بمێنم دڵنیام لە نیوەی ژیاندا بە جێت دەهێڵم تەنها ئازارو خەفەت بۆ تۆ بە جێدەهێڵم ئازیزم تکام وایە لە دوای مردنم من زۆر زوو لەبیرم بکەی، بۆ ئەوەی بتوانیت لەگەڵ کەسێکی دیکەدا ژیانی هاوسەرێتیت ببەیتە سەر، ئازیزم من نامەوێت ڕەشبینو نارەحەتی باڵ بکێشن بەسەر تۆداو سەرینی خەمووپەژارە بخەیتە ژێر سەرتوو ڕەشبینی پەتووی خۆی بدات بەسەرتدا، من دەمەوێت وەك ناوەکەت بیت پەریەکی بەناز بیت.

وەك جاران ناز لە چاوانت بباریێتو خەندە لەسەر لێوەکانت نەبرێت، ئازیزم هیوای ژیانێکی پـرخـۆشو کامەرانیت بـۆ دەخـوازم هـیـوادارم کەسێکی زۆر لە من باشتر بێتە هاوبەشی ژیانتو بە باشی لە مانای ژیانی هاو سەرێتی تێبگاتو لە خۆشییەکاندا پێبکەنێتو دیـاری جوانت بۆ بهێنێتو لە ناخۆشییەکاندا هاوبەشی خەمت بـێـتو لەکاتی نەخۆشیدا یارمەتیت بـداتو ئازارەکانت لەبیر بباتەوە بۆ دواجار پێت دەڵێم: ماڵاوا (پەری ناز) ی ئازیز!

مەهتاب گیان چیرۆکی ژیانی من کە بۆ ماوەی (٩) ساڵە منت نەدیوە بەم جۆرەیە.

زۆر داوای لێبوردن دەکەم بە لەبری ئەوەی قسەی خـۆش بکەینو یـادی خۆشیەکانی سـەردەمـی زانکۆ بکەینەوە، بەلام من نارەحەتیو ناخۆشیم بۆ تۆ هێنا مەهتاب گیان دووبارە داوای لێبووردن دەکەم.

پەری لە جێگای خۆی هەڵساو گوتی: دەبێت من بچمەوە نەخۆشخانە دایکم لە وێیە. بەیەکەوە چووین بۆ لای دایکی پەری ڕەنگی هاتبۆوە سەر خۆیو تەندروستی بەرەو باشی دەرۆیشت گوتم: دایەگیان دەبێت چەند ڕۆژێـك میوانی من بن دایکی وتی: زۆر سوپاس مەهتاب گیان پێویست بەزەحمەت ناکات دەبێت لەبەر باوکی پەری گیان زوو بگەرێینەوە، چونکە زۆر نیگەرانی ئێمەیە.

منیش خـودا حافیزیم لـەوان کـردو بـەرەو مـاڵـەوە دەرۆیشتم لە نێو ڕێـگـادا هـەر بـیرم لە ئـازارە زۆرەکانی پەری ناز دەکـردەوە، بڕیارمدا کە ئەمە بکەمە چـیرۆكو لە نێو گۆڤارەکاندا بلاوی بکەمەوە، چونکە ئەم بەسەرهاتە بەراستی ڕویداوە، خامەکەم هەڵگرتو دەستم بە نووسینی چیرۆکەکە کرد کە دەگەیشتمە ئەو شوێنانەی نارەحەتی تێدابوو چاوەکانی پەریم دەهاتە بەرچاو بەفرمێسکەوە نەمدەتوانی تەواوی بکەم منیش فرمێسکم بۆ هـەردوو هاورێکەم دەرێـژا، ئارش کە هاوپۆلم بوو، پەری هاورێی زۆر خۆشەویستم بوو، ئەم چیرۆکە مـاوەی دووهەفتەی پێچوو تا تـەواوم کـرد، مـاوەی دوومانـگ زیاتر بوو تەواو ببوو، بەلام دوو دڵ بووم لە بلاو کردنەوە شەو بڕیاری بلاو کردنەوەیمدا چووم ئامادەم کرد بۆ ئەوەی بەیانی چوومە سەرکار لەگەڵ خۆم بیبەم بۆ بلاو کردنەوە، ئامادەم کرد، بەیانی کەخەریك بووم بۆ دەرەوە دەچووم زەنگێکم بۆ هات دەستم بۆ گوشیەکە بردو وتم دەبێت کێبێت.

بەڵێ..

سلاو مەهتاب گیان من پەریم لە مەشهەدەوە زەنگ دەدەم.

سلاو پەری گیان چۆنی؟ هەواڵت چیە؟ چی روویداوە وا بەم بەیانییە تەلەفۆنم بۆ دەکەیت؟

مەهتاب گیان لە سەفەرەکەمدا کاتێك چاومان بە یەکتر کەوت تەنها خەفەتم بۆ هێنایت، بەلام ئێستا هەواڵی خۆشم پێیە بۆت دەی پەری گیان چییە بۆ قسەناکەیت؟

دەمەوێت بانگێشتت بکەم بۆ ئاهەنگی شەکراو خواردنەوە ڕۆژی چوارشەممە کە دەکاتە ڕۆژی دووهەمی جەژنی نەورۆز دەکات بەیادی ئارشی جوانە مەرگ.

دەی پەری گیان نەمان زانی کاکی زاوا کێیە؟

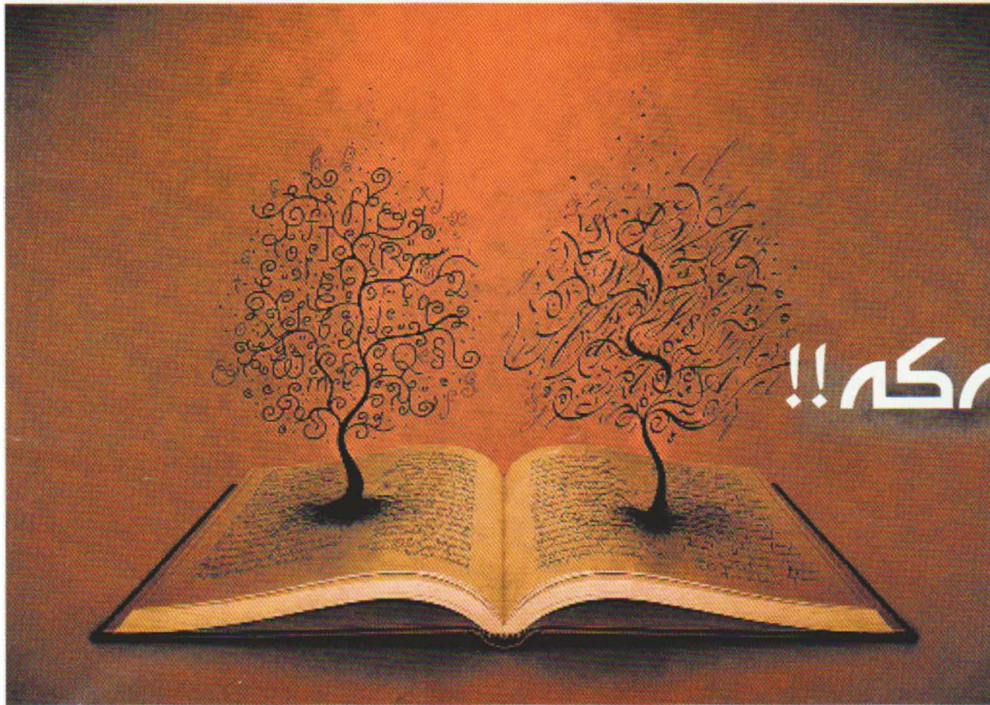
مەهتاب گیان ئارشی کەریمی ئەوەی ساڵێك لە پێش خۆمانەوە بوو لە زانکۆ ئامۆزای دایکی ئارشی رەحمەتیە.

زۆرباشە پەری گیان هیوای ژیانێکی پڕ خۆشیو بەختەوەریت بۆ دەخوازم هیوادارم هەموو ژیانت پڕبێت لەخۆشیو شادی... خودا حافیز.

خودا حا فیز.

کاتێك تەلەفۆنەکەم دانا بڕیارمدا ئەم کۆتاییە خۆشەش لە نێو چیرۆکەکەدا بنووسم بۆ ئەوەی خوێنەریش دڵخۆش بێت.

نەسیم سەمادی
سەرنووسەری (خلاصات - المختار - علاقات)



دە کتێبەکە!!

لەبەر چەند هۆکارێك کە پەیوەندی بە پرۆگرامدانانەوە هەیە، ناڵێم ئەم (١٠) پەرتووکە گرنگترین پەرتووکی بواری کارگێڕین، بەڵکو پێشنیار دەکەم کە ئەم (١٠) پەرتوکە بخوێنرێتەوە لە لایەن هەموو ئەو کەسانەی دەیانەوێت بە کردەوە لە چەمکی کارگێڕی تێ بگەن.

پەرتووکی یەکەم: (فن الحرب) کە (صەن تسوی) چینی نووسیویەتی، وای دادەنێم کە یەکەم پەرتوکە لەو بوارەدا، هەرچەندە بەرواری دانانەکەی دەگەڕێتەوە بۆ شەش سەدە پێش زاین، بەڵام بووەتە ڕێخۆشکەرێك بۆ تیۆری پلاندانانی ستراتیژیو کارگێڕی ململانێ.

پەرتوکی دووەم: پەرتووکە بە ناوبانگەکەی (إبن خلدون)ە کە بە (مقدمة إبن خلدون) ناسراوەو لەسەدەی چواردەی زاینیدا دایناوە، زۆر ئاستەمە کۆمەڵگاو ڕێکخراوەکان بیر لە پێشکەوتن بکەنەوە بەبێ خوێندنو لێکۆڵینەوە لەم پەرتووکە، ئەم پەرتوکە زۆر شیاوترە بەو شەرەفەی کەبە پەرتووکەکەی (ماکس ویبر) کە لە ساڵی (١٩٢٤) دایناوە بەخشراوە، لە تیۆری کۆمەڵایەتیو ئابووریدا.

پەرتووکی سێیەم: پەرتوکی (الأمير) لە سەدەی شانزەدا (ماکیافیلی) نووسیویەتی، بۆ ئەوەی ببێتە یەکەم پەرتووکی پرۆگرامی لە بواری سەرکردایەتیدا، وێڕای ئەوەی کە زۆربەی ئەو کتێبانەی کە دوای ئەو هاتوون زۆربەی ئەو بنەمایانەیان هەڵوەشاندووەتەوە کەلەو پەرتووکەدا هاتوون بەتایبەت بنەمای (الغاية تبرر الوسيلة) بەڵام دوواتر بیردۆزە نوێیەکانی سەرکردایەتی هەستاوە بە بێ لایەنکردنی بنەما ئاکارییەکان لە پێناوی بەرژەوەندی هێنانەدی ئامانجەکانو بەرهەمەکان بە هەموو هۆکارێکی گونجاو.

پەرتووکی چوارەم: بریتییە لە (الإدارة العلمية) (فریدیك تایلور) لە ساڵی (١٩١١) دایناوە، هەرچەندە قوتابخانەی پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان ڕووبەڕووی بوونەتەوە، بەڵام تێگەیشتن لە خودی تیۆری پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان.

پەرتوکی پێنجەم: بریتییە لە(ممارسە الإدارە) (بیتر دراکر) لە ساڵی (١٩٥٥) نووسیویەتی، ئەم پەرتووکە پێشکەوتووترین پەرتوکی بواری کارگێڕییە، تا ئێستاش یەکێکە لەو پەرتوکانەی شیاوە بۆ جێبەجێکردن، (دراکر) هەردوو بیردۆزی ئاکاریو مرۆیی تێکەڵاوکردووە هەروەها ڕێگەی خۆشکردووە بۆ تێگەیشتن لە (إدارة المعرفة)، جگە لەوەش (دراکر) پێشبینی ڕووخانی یەکێتی سۆڤیەتی کردووە.

پەرتوکی شەشەم: (مدير الدقيقة الواحدة) (کن بلانشارد) کە لە ساڵی ١٩٨٢دا نووسیویەتی، هەرچەندە قەبارەیەکی بچووکی هەیە بەڵام بە پەرتوکێکی ناوازە دەژمێردرێت لەبەکارهێنانی شێوازی چیرۆکدا لە خستنە ڕووی بیردۆزی سەرکردایەتیدا کە هەردوو بیردۆزی ئاکاریو مرۆیی تێکەڵکردووە، بەمەش نموونەیەکی نایابی لێ دەرچووە بۆ پراکتیزە کردن.

پەرتوکی حەوتەم: بریتییە لە (العادات السبع) کە نووسەری بە ناوبانگ (ستیفن کوفی) لە ساڵی ١٩٨٩ دایناوە، کە زۆرترین ناوبانگو زۆرترین فرۆشی هەبووە، نرخی ئەم کتێبەش دەگەڕێتەوە بۆ حەوت بنەمای یەك لە دوای یەك بۆ گەشەکردنو پێگەیشتنی سەرکردە بۆ ئەوەی ببێتە ئەو ناوەی کە (کوفی) لێیناوە (نموونەی کاریگەری مرۆڤایەتی)کە بریتییە لە بناغەو بنچینەی سەرکردە.

پەرتووکی هەشتەم: (المبدأ الخامس) (بیتر سنج) لە ساڵی ١٩٩٠ دایناوە، کە چەمکی (ڕێکخراوی خوێندەواری) کردە بواری پراکتیزەکردنەوە ، ئەمەش بووە هۆی کەمکردنەوەی ڕۆڵی سەرکردەی تاك لە ڕێکخراودا، کە بە سودی سەرکردایەتی دابەشکراو کە هەڵدەستێ بە گونجاندنو هاوبەشی کردن تەواو بوو.

پەرتوکی نۆیەم: (الهندرة) کورتکراوەی (الهندسة الإدارية) (مایکل هامر) لە ساڵی ١٩٩٣ دایناوە، دوای (١٠) ساڵ لە کزبوونی تیشك دوبارە بنیاتنانەوەی ئەندازیاری کارگێڕیدا ، ئەم پەرتوکە یارمەتیمان دەدات لەسەر تێگەیشتنمان لە ڕۆڵی چالاکییەکانی بەڕێوەبردن بە تایبەتیو بیردۆزی کارگێڕی بە گشتی، جارێکی تر تیشکی خستنە سەر چالاکییەکانی کارگێڕیو نایابی.

پەرتوکی دەیەم: (أكسر القواعد السائدة أولا) (مارکوس باکنجهام) لە ساڵی ١٩٩٩دایناوە، هەروەها پەرتوکی (من جيد إلى رائع) (جیم کولنز) لە ساڵی\٢٠٠١ دایناوەو پەرتوکی دەیەمی دوبارەیە، چونکە ئەم دوو پەرتوکە شایستەی خوێندنەوەن بە شێوەیەك کە هیچیان بێ ئەوی تر سوودی نیە، وێڕای ئەوەی خاڵە هاوبەشەکان کۆیان دەکاتەوە.